

健康メモ

痛風(高尿酸血症)注意報

広島市医師会理事
福原千史
福野公一(リウマチ科)院長

12月になり忘

年会シーズンに突入しましたが、ついつい食べ過ぎたり、飲み過ぎたりしていませんか。この時期に多くなるのが痛風発作です。



痛風発作は、高尿酸血症を放置することにより、尿酸の結晶が関節に沈着して起こる発作性の関節炎です。

関節が赤く腫れ上がり大変激しい痛みを生じるのが特徴です。好発部位は足の第一趾の関節ですが、その他にも足関節、アキレス腱の付着部、

肘、膝などの種々の関節で生じることが知られています。この発作は通常一週間程で治りますが、治まった後に、尿酸値を適正値に下げる治療をしないと必ず再発します。また、

高尿酸血症を放置すると痛風発作を繰り返すだけでなく、腎障害、さらには狭心症や心筋梗塞といった虚血性心疾患、脳出血や脳梗塞といった脳血管障害までも起こってきます。

高尿酸血症の成因は、大きく二つに分けられます。一つは、体質からくる原発性のもので、さらに、食べ過ぎ、飲み過ぎ、肥満、ストレス、運動不足、反対に過度の運動などがこれを悪化させている場合です。もう一つは、原因となる他の病気(血液の病気や腫瘍など)や薬(利尿剤など)の副作用で起こってくる二次性のものです。ほとんどの場合が原発性です。

尿酸はいらなくなった物質であり、

体の中で毎日作られています。その一方で、尿などから毎日体の外へ捨てられてもいます。普通は、その間でバランスがとれて一定の尿酸値に保たれています。このバランスが崩れて体の中に尿酸が多くなると高尿酸血症となります。

原発性のもものは、生活習慣を改めることが改善の第一歩になります。一般的には、プリン体の多い食物やアルコール類を取り過ぎないようにすることです。二次性のもものは原因を取り除くことを最優先にします。

痛風は昔から中高年の男性に多いと言われていますが、最近では三〇歳代で発症する人がもつとも多く、若年化する傾向があります。若いからといって油断をすると大変なことになるります。

ご用心!ご用心!