

夏は「痛風」にご注意！

夏になり、アルコールや焼肉がおいしい季節になりました。

また、夏場は気温が高いたくさん汗をかきます。そのためこまめに水分補給をしないと脱水になる危険が高くなります。

アルコール、焼肉、脱水は血液中の尿酸値を上昇しやすく痛風発作を起こしやすくなります。夏は痛風「の季節といえるでしょう。」



「痛風」ってどんな病気？

過剰な尿酸が関節に溜まる痛風は血液中の尿酸が増えすぎた状態である「高尿酸血症」ともいいます。

尿酸が増えすぎると血液中に溶けきれなくなつて結晶化し、関節などに少しずつ溜まり始めます。関節にたまった結晶の一部が何らかのきっかけで関節から離れると異物と見なされて白血球に攻撃されて炎症反応が起こります。

これが痛風発作で、患部が赤く腫れ上がり、激痛が起こるのが特徴です。

痛風発作は足首より先、特に親指の付け根の関節に起こります。痛みは丸一日続いた後は徐々に和らぎ一週間もすれば治まります。しかしこれで治ったわけではなく高尿酸血症の状態を改善しないと必ずまた発作が起こります。

結晶化が起こる仕組み

尿酸は細胞の核などに含まれるプリン体という物質が分解・代謝されてきた老廃物で、最終的に尿とともに体外へ排泄されます。体内で尿酸が作られる量(産生)と排泄のバランスが正常であれば、

血液中の尿酸の濃度(尿酸値)は

7.0^{mg/dl}未満に保たれます。ところが、「尿酸の産生が多くなる」「あるいは「尿酸の排泄が低下する」またはこの両方が同時に起こると、体内の尿酸が徐々に増加していきま

「痛風」が「大病」に

腎不全

痛風の合併症として特に気を付けたのが腎障害です。結晶化した尿酸は関節に次いで腎臓にも溜まりやすいといわれています。腎臓に結晶化した尿酸が溜まると腎臓の働きが悪くなります。

腎臓の働きは一度悪くなると改

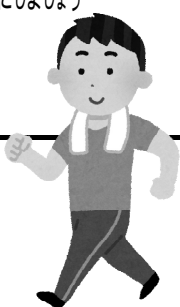
善が難しく、放っておくとやがて腎臓が動かなくなり「腎不全」に陥ります。症状がほとんどないまま進行しますので注意しましょう。

心臓や脳血管障害の原因に痛風の方は高血圧、脂質異常症、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を合併している場合が多い傾向があります。

これらは気が付かないうちに進行してある日突然、狭心症や心筋梗塞などの心臓病や脳血管障害など命に関わる病気を発症する危険性が高まります。

左記を参考に痛風を予防しましょう。

健康福祉課 保健グループ



＜痛風を予防・改善する生活習慣＞

1. 肥満の改善、予防
それほど太っていないでも過食は避けるようにする
2. 飲酒を減らす
プリン体が特に多いビールだけでなく、尿酸やプリン体カットビールや焼酎、ウイスキーも控えめに
3. 果糖、ショ糖を摂りすぎない
果物よりもジュースや清涼飲料水、アイスクリームの摂り過ぎに注意
4. プリン体を多く含む食品を摂りすぎない
レバー、魚のわたなどの内臓類などにも注意
5. 乳製品、大豆類を摂取する
6. 水分を十分にとり尿量を増やす
1日2リットルを目安に水分を摂るようにしましょう
7. 適度な運動をする
8. ストレスをためない

