

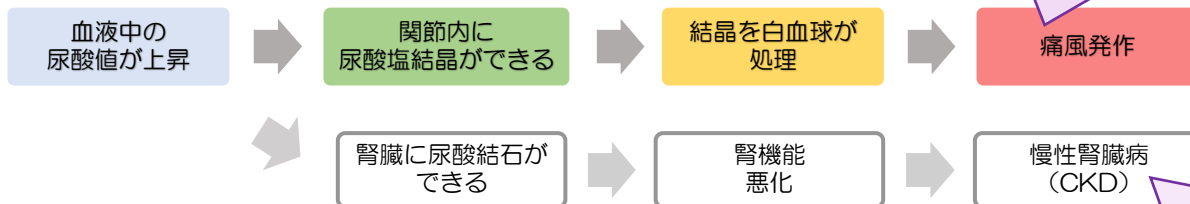
尿酸値に注意！痛風対策



▼痛風とは？▼

- ☆「痛風」・・・風が吹いても痛い、というところからこの呼び方
- ☆痛風発作とは、高尿酸血症による急性関節炎のこと
- ☆ある朝急に足の親指の付け根が赤く腫れ強い痛みを伴う状態に！
- ☆再発も起こりやすいため、長期的な尿酸値コントロールが大切

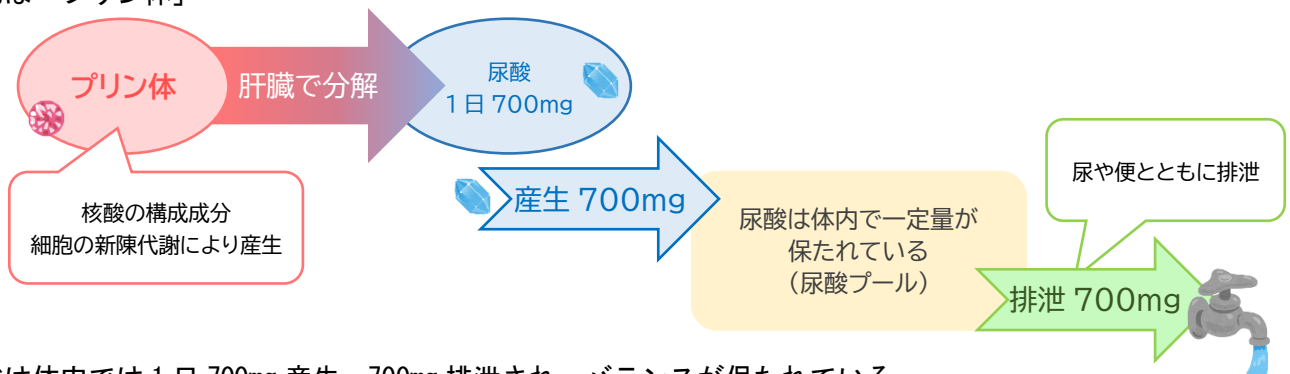
関節の激痛
(多くは足の親指のつけ根)
足関節、足の甲、アキレス腱のつけ根、
膝関節、手関節にも出ることあり



尿酸値が高いと
痛風だけでなく
全身に影響が出る

▼尿酸とプリン体▼

尿酸の元は「プリン体」



- * 尿酸は体内では1日 700mg 産生、700mg 排泄され、バランスが保たれている
- * 実は、プリン体は体内産生だけでなく、食物由来のプリン体が大きく影響！

▼高尿酸血症 タイプは3つ▼

①産生過剰型	②排泄低下型	③混合型
- 細胞の新陳代謝や崩壊の亢進 - プリン体摂取過剰	腎機能低下	①②の混合

▼治療法▼

消炎鎮痛薬・コルヒチン（白血球の働きを抑える薬）

⇒発作がおさまってから 尿酸値を下げる内服薬を開始

発作のピークは2～3日
(治まるまで約2週間)

発作後も尿酸値は高いまま⇒再発リスク高い

内服治療で尿酸値をさげることが肝心



▼健康診断ではここをチェック！▼

【血液検査】

尿酸：男性 3.7～7.0 mg/dl
女性 2.5～7.0 mg/dl

7を超えたら 高尿酸血症と診断
8を超えると 痛風発作発症リスク↑

高くなるほど発症リスクも高くなる!!

☆痛風発作を起こさなくても、尿酸値が高ければ心血管疾患や慢性腎臓病などの発症に関連するといわれている。油断せず、尿酸値が 7.0 mg/dl 未満になるよう心がけよう！

▼なりやすい人▼

- ・お酒をたくさん飲む
- ・プリン体を含む食品を多く食べる
- ・激しい運動をする
- ・20 歳以上の男性
- ・肥満
- ・ストレスがある
- ・水分をあまりとらない
- ・血縁者に痛風の人がいる

アルコールの体内での作用

尿酸生成を促進 ⇒尿酸値が上昇
尿酸の排泄を抑制 ⇒尿酸値が上昇
利尿作用⇒体内の水分量↓⇒尿酸値が上昇

種類に関係なく尿酸値があがるので注意！
ビールはプリン体も含むためさらにあがりやすい！

▼生活習慣の改善ポイント▼

1. アルコールを控える

- ・尿酸値 7mg/dl を超えるなら禁酒
- ・ビールはやめる・プリン体を含まないビールにする
- ・休肝日を設け、1 日の適量(日本酒 1 合相当)を超えない

2. プリン体を多く含む食品を控える

- ・レバー(鶏・豚・牛)
- ・白子、アンコウ
- ・健康食品(クロレラ、DNA/RNA、ローヤルゼリー)
- ・カツオ、イワシ、干物(アジ、サンマ)

3. 水分をしっかりとり

- ・水・お茶など糖分を含まないものにする
- ・1 日 1.5～2 リットルの水が目安
- ・特に夏場は脱水傾向になりやすいので意識してとる

4. 減量

- ・バランスの良い食事(特に野菜、果物、豆類、全粒穀類をしっかりとり)
- ・適度な有酸素運動(散歩、サイクリング等)
- ・無酸素運動(筋トレや短距離走など)は尿酸値を上げるので注意



【参考 URL】

日本整形外科学会 症状・病気を調べる「痛風」【<https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/gout.html>】
三和化学研究所 高尿酸血症／痛風 【<https://www.skk-net.com/health/illness/>】
e-ヘルスネット 高尿酸血症 【<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-05-007.html>】