

健康だより

＜痛風(高尿酸血症)＞

＜痛風は激痛と共にやってくる＞

痛風にかかる人が増加しています。

肥満やメタボリックなどの他の生活習慣病と同様に増え、9割以上が男性で、40代に多い病気ですが、最近では30代からの発症が増加しています。

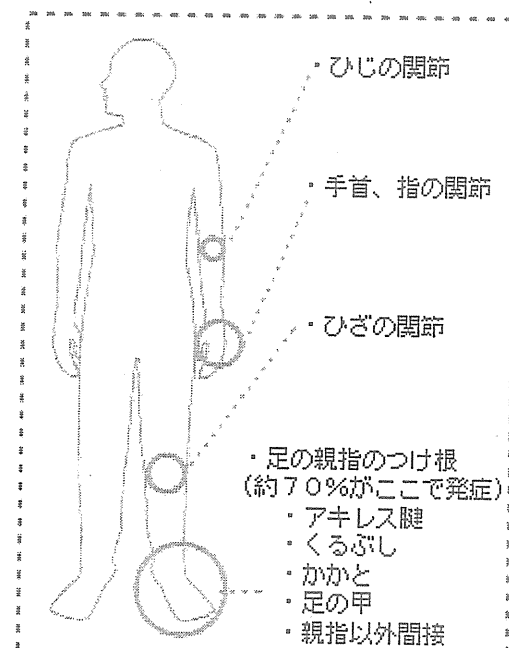
昔は「ぜいたく病」といわれましたが、食生活の変化で、1960年頃から急増し、一般的な病気となりました。

＜痛風とは＞

体の新陳代謝で発生する老廃物である尿酸が増えすぎておきる病気です。尿酸は健康なときには液体に溶けた形で存在していますが、過剰に増えると針状の結晶となりからだのいろいろな場所に沈着します。特に足の親指の付け根や、関節などに沈着すると激しい痛風発作を起こします。

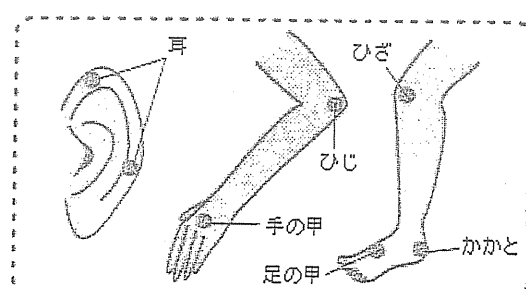
* プリン体と尿酸の関係

体内には、食事によって取り込んだプリン体と、自分自身の新陳代謝による古い細胞核酸の分解や、激しい運動などによって体内で作られたプリン体が存在する。プリン体は、肝臓で尿酸に代謝され、その後腎臓で老廃物としてろ過され尿となって排出される



＜＜痛風のおこりやすい箇所＞＞

＜＜痛風結節のできやすい箇所＞＞



●痛風は体内の異常事態を知らせるシグナル

＜尿酸値の基準値＞ 正常値 7.0mg/dl 未満(性・年齢問わず)

—2010年1月 高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン(第2版)—

痛風はとにかく痛い

字のごとく「風にあっただけでも痛い」といわれ

「ペンチで思い切り締め付けられたよう」

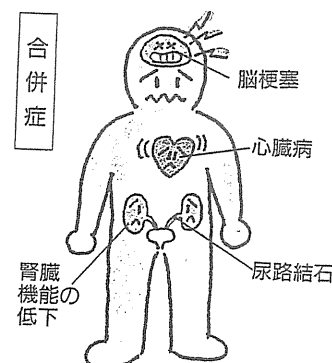
「キリでえぐられたような痛み」と表現されます。

ある日突然歩けなくなるほどの激痛に見舞われますが、発作がおさまっても適切な治療をしないでおくと再発するので油断は禁物です。

放っておくと、様々な病気を合併してきます。

「痛風結節」言われるこぶが出来たり、腎臓障害など全身の病気に繋がります。

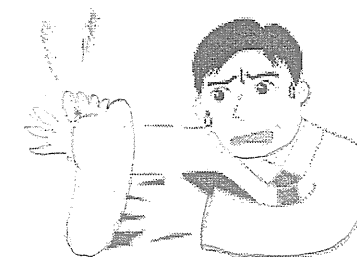
合併症



＜痛風予備軍チェック～あなたは大丈夫？＞

☆ 痛風は男性が圧倒的に多い！

男性の尿酸量がもともと女性より多く、女性には、女性ホルモンが腎臓から尿酸の排泄を促す働きがあります。女性ホルモンが減少する更年期以降は注意が必要



☆痛風になる人の2人に1人は肥満

太った人が肉類など高エネルギー食を好む傾向があり、動物性蛋白の取りすぎが、尿酸の元となるプリン体を体内に増やす原因になる



☆痛風の人の9割以上がお酒大好き

アルコール(特にビール)は、プリン体の有無に関わらず、尿酸値を上昇させます。

高エネルギーなので肥満の原因にもなる。飲みすぎないこと

* ワインは痛風リスクに関連しない(ガイドラインより)

☆魚の卵や動物の内臓などの珍味が大好き

動物の内臓や、魚の卵・干物などはプリン体が多く含まれている。

・食事はバランスよく食べよう

* 糖分の多い飲料や、果物、ジュースも取りすぎに注意

* 乳製品の摂取はリスクが減る(ガイドラインより)

* 健康食品の中には、多量のプリン体を含むものがあり注意が必要

(DNA/RNA、ビール酵母、クロレラ、ローヤルゼリー等)

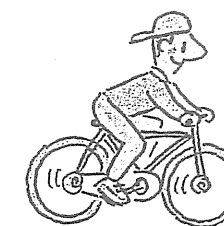
☆激しい運動をすることがある

急激な筋肉トレーニング等の運動は尿酸値を上げる

肥満防止のためにもゆっくりとした有酸素運動がお奨め



テニス(マイペース)

ウォーキング
(1日7000歩)

サイクリング



ジョギング

適正飲酒の10か条

1. 笑いながら共に、楽しく飲もう
2. 自分のペースでゆっくりと
3. 食べながら飲む習慣を
4. 自分の適量にとどめよう
5. 週に二日は休肝日を
6. 人に酒の無理強いをしない
7. くすりと一緒には飲まない
8. 強いアルコール飲料は薄めて
9. 遅くても夜12時で切り上げよう
10. 肝臓などの定期検査を

出典:適正飲酒の10か条 (社)アルコール健康医学協会

水分をしっかり取ること(1日2リットル)禁煙などの食生活や生活改善が痛風予防に最も大切です。