

平成 23 年 10 月 1 日

いよいよ秋本番です。「食欲の秋」とも言われるように、秋は食べ物がとてもおいしい季節で、ビールなどのお酒も進みます。しかし、おいしいものを食べすぎると、「痛風」という病気になりやすいことが知られています。「風が吹いても痛い！」と言われている痛風についてお話しします。

● 痛風とは

血液中の「尿酸」値が上昇した状態（高尿酸血症）が長く続くと、溶けきれなくなった尿酸が針のような結晶となり、関節に沈着して激しい痛みを起こします。激しい痛みは長くても 1~2 週間で治まってしまうので、「治った」と勘違いされることも多いです。しかし、痛み発作が止まっても痛風自体が改善されたわけではありません。痛みがなくても症状が進行中ということがあるので、注意が必要です。

痛風は女性よりも男性に多く発症し、主に中年期の男性に発症します。痛風で炎症が起きる部位は足の親指の付け根、足首、ひざ、手首、ひじなどです。



● 尿酸

尿酸は、細胞の新陳代謝の際に老廃物としてできる物質で、健康な人でも少量が血液中に存在しています。また、食品に含まれる「プリン体」が分解されることでも作られるので、プリン体を多く含む食品を食べ過ぎると尿酸がたくさんできることとなります。作られた尿酸は、腎臓で尿がつくれ、排泄されるときに一緒に排泄されます。尿酸の排泄がうまくいかない場合、作られた尿酸が体内にたまって痛風の原因となることがあります。

● 痛風の予防（生活習慣の改善）

痛風は一度かかってしまうと、再発し発作を繰り返しやすいと言われています。痛風にならないためには、生活習慣の改善が最も有効です。

プリン体を多く含むような食品やアルコールは控え、運動も定期的にしましょう。

【プリン体を多く含む食品例】

極めて多い (300mg~)	鶏レバー、いわし干物、イサキ白子、あんこう肝酒蒸し
多い (200~300mg)	豚レバー、牛レバー、カツオ、イワシ、アジ干物、サンマ干物

(100g あたり)

【アルコールについて】

アルコールは尿酸を作りやすくするだけでなく、腎臓が尿酸を排泄するのを邪魔するため、プリン体を多く含む食品と食品をアルコールと一緒に摂取すると、高尿酸血症になりやすくなります。



● 痛風の薬物治療

痛風の薬物治療には大きく分けて、①起こってしまった痛風発作を抑える治療と、②血中の尿酸を下げて高尿酸血症を改善する治療があります。

①痛風発作に対して

痛風発作を改善するコルヒチンという薬や、急性の関節炎を抑えるため解熱鎮痛薬や副腎皮質ステロイド薬が使われます。

痛風発作改善薬	コルヒチン
解熱鎮痛薬 (NSAIDs)	ロキソニン、ボルタレン、カロナールなど
ステロイド薬	プレドニン、リンデロンなど

②高尿酸血症に対して

高尿酸血症は痛風発作による急性関節炎だけでなく、腎障害や尿路結石などを引き起こします。また、高脂血症、高血圧、糖尿病のリスクを高めると言われているため、最終的には脳出血や心臓病の原因となります。痛風発作だけでなく、これらの疾患にかからないためにも、**血液中の尿酸をコントロールする必要があります。**

尿酸値を下げるお薬は、大きく分けて尿酸を体から出しやすくする薬（排泄促進薬）と、体の中で尿酸が作られにくくする薬（生成抑制薬）の2つに分けられます。

排泄促進薬	ベネシッド、ユリノーム、ウラリットなど
生成抑制薬	フェブリク、ザイロリックなど

これらの薬は、個人ごとの高尿酸血症のタイプ（尿酸のできやすさ、体内からの出にくさ、など）を考慮し、最適と考えられる薬が処方されます。

痛みが治まった場合でも、血液中の尿酸値が高いままでは再び発作が起きる危険性がありますので、**医師の許可が下りるまでは薬を飲み続け、生活習慣に注意して尿酸値を下げる必要があります。**



<参考>

- ・治療薬 up to date メディカルレビュー社
- ・病気と薬パーフェクトブック 2011
- ・メルクマニュアル家庭版

<http://merck.manual.jp/mmhe2j/index.html>