

平成 14 年 12 月 1 日

皆さんも痛風という病気を一度は聞いたことがあると思います。この病気は明治以前の日本には存在しなかったといわれていますが、1960 年代以降食生活の欧米化に伴い急激に増加し、現在では 50 万人以上がわずらっている有名な疾患になりました。しかし、このことは逆に痛風という病気は食生活の改善により防ぐことができることを意味します。

というわけで、今回は『痛風』についてお話ししたいと思います。

## 痛風とは？

体内に尿酸という物質が多く溜まり、それが原因で片足の親指の付け根が腫れ、万力で締められたような痛みを伴います。このような腫れと痛みが約 1 週間続き、それが治まるとしばらくの無症状期間を経てまた発作が再発します。

- ・ほとんどが男性に起こり女性ではまれ！
- ・40～50 歳に多く発症！
- ・痛風発作は夕方から朝にかけて多い！

痛風は完治することができない病気であるため、この病気とうまく付き合っていかななくてはなりません。そこで、発作を再発させないために普段から食事や健康に気を付けて尿酸値を低く保つことが大切です。

## 痛風の原因は？

痛風になる原因は、尿酸が非常に多く作られ過ぎている場合と尿酸が体から出ていきにくくなっている場合とがあります。

また痛風の場合、遺伝による影響も否定できない部分がありますので、ご家族に痛風をわずらっている方がいらっしゃる場合にはさらに注意が必要な場合があります。

## 痛風をコントロールしよう！

### 1) 食事療法

- ・体内で尿酸の元になるプリン体を多く含む食品は控えましょう！
- ・理想体重まで減量をすると尿酸値を下げるのに効果的！  
急な減量は逆効果なので注意！
- ・1日に水分を十分とりオシッコと一緒に尿酸の排泄を促そう！
- ・アルコールの摂りすぎはダメ！  
あくまで適量に！

### 2) 薬物療法

- ・尿酸合成阻害薬（ザイロリック）  
尿酸の産生が過剰になっている場合に効果があります。  
尿酸を作る酵素を阻害して尿酸ができるのを抑えます。
- ・尿酸排泄促進薬（コリノーム、ベネシッド）  
尿酸の排泄が低下している場合に効果があります。  
腎臓に作用して尿酸の排泄を促します。
- ・痛風発作予防薬（コルヒチン）  
痛風発作の徴候がみられたときに服用します。  
このお薬によって発作を和らげることができます。
- ・尿アルカリ化剤（ウラリット）  
痛風になると尿が酸性に傾きます。そうした状態では尿酸が結晶を作りやすくなってしまい、尿結石ができやすくなります。このお薬によって、尿をアルカリ性にすることで結石をできにくくします。

これら痛風のお薬は他のお薬と相互作用がありますので、現在服用中のものについて医師又は薬剤師にお尋ねください。