



痛風の治療の基本

- 一、水分を取るべし
- 二、アルコールは控えるべし
- 三、食事に気を付けるべし
- 四、有酸素運動すべし



極めて多い (300mg~)	鶏レバー、干物(マイワシ)、白子(イサキ・ふぐ・たら)、あんこう(肝酒蒸し)、太刀魚、健康食品(DNA/RNA、ビール酵母、クロレラ、スピルリナ、ローヤルゼリーなど)
多い (200~300mg)	豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、オキアミ、干物(マアジ・サンマ)など
中程度 (100~200mg)	肉(豚・牛・鶏)類の多くの部位や魚類など ほうれん草(芽)、ブロッコリースプラウト
少ない (50~100mg)	肉類の一部(豚・牛・羊)、魚類の一部、加工肉類など ほうれん草(葉)、カリフラワー
極めて少ない (~50mg)	野菜類全般、米などの穀類、卵(鶏・うずら)、乳製品、豆類、きのこ類、豆腐、加工食品など



痛風小話

風が当たっても痛むことから「痛風」と呼ばれています。この病気は肉類を多食する人に起こりやすいことから、古くから「帝王病」とか「ぜいたく病」と呼ばれ、上流社会の病気と思われていました。事実、チャールズ王世、ルーテル、フランクリンなどの有名な人や、スペイン輸入で大儲けしたイタリヤのメディチ家の人々はみな痛風患者であったそうです。

痛風の病因

痛風は血液中の尿酸が上昇することでおきます。尿酸の濃度が上昇して溶けきれなくなった尿酸が結晶をつくり、この結晶が関節内にたまり、取り除くために白血球が局所に集まってきます。本来白血球は細菌などの異物を排除するために働くのですが、この白血球が尿酸結晶を異物として作用するために関節炎をおこすのです。

痛風と腎臓

尿酸は腎臓から老廃物として尿の中に排泄されます。高尿酸血症(尿酸が高い状態)が続くと腎臓に負担をかけて腎機能障害をひきおこすことになり

ます。

腎機能障害と高尿酸血症は、卵が先かニワトリが先かの関係にあります。高尿酸血症が続くと腎臓に負担をかけて腎機能障害がおき、逆に腎機能障害があると尿酸が排泄できなくなり高尿酸血症をおこします。高尿酸血症と腎機能は密接な関係にあります。高尿酸血症の治療をすることで腎機能は改善し、逆に腎臓を保護する治療をすることで、尿酸値が改善します。

年齢と習慣

痛風患者のほとんどは男性で30~50歳代に多く、国内では約百万人いると推計されています。さらに痛風の予備軍となる高尿酸血症の患者は一千万人ともいわれています。特に肥満の人は内臓脂肪が増えることで、肝臓で多くの尿酸がつくられ、体内にたまりやすくなるため、痛風発症の可能性が高くなります。

また、アルコール飲料やジュースなどの甘い物には尿酸値を上げる働きがあります。外食やコンビニ食の多い人や近親者に痛風になった人がいる場合には、より食事や生活習慣に注意が必要です。



生活改善

薬物療法

合併症

痛風で有名なのは、発作の痛みだけではありません。尿酸値が高い状態を放置していると、さまざまな合併症を引き起こします。高尿酸血症は、糖尿病や脂質異常症、高血圧を合併しやすいことでも知られています。こちらの生活習慣病は、動脈硬化の最大の危険因子でもあり、複数を合わせもつことによって、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患を引き起こすことがあります。

偽痛風

偽痛風とは、発作の症状が痛風の発作に似ていることから付けられた病名です。痛風は尿酸結晶による関節炎ですが、尿酸以外の結晶誘発による関節炎を総称して偽痛風と言います。主にピロリン酸カルシウムの結晶が原因となることが多いようです。

偽痛風の発作は何の前兆もなく、かなり突然に関節または関節周囲が赤く腫れ、関節をあまり動かせないほどの急性炎症を起こします。その点、痛風は痛みが強くなる前に、何かモヤモヤとした前兆のようなものがあり、発作前兆時に内服すると抑えることも可能な場合があります。

発作の好発部位は、痛風が足の親指の付け根の関節に多いのに対して、偽痛風では全身のいろいろな関節または関節周囲に起ります。肩、肘、手首、指関節、股関節、膝、足関節、足指関節などで、とくに珍しいのは首の関節にも起こり、急に首が回らなくなることが起きるようです。ただ発作は、同時に多発しないので、どこか1箇所の関節に限定して起こることがほとんどです。しかもあまり頻繁に繰り返さず、2年か3年たつて忘れたところに、別の関節に出てくることも多いようです。

偽痛風の発作の期間は、個人差がありますが、早ければ3日から1週間ぐらいで落ち着く場合が多いです。

また、痛風は男性に比較的多く発症しますが、偽痛風はやや女性に多く発症します。痛風は遺伝とか、アルコール、食事が大変影響しますが、偽痛風はあまり血液検査などでも異常が出ないことが多く、従って特別に生活習慣に気をつけたり、予防する方法はないようです。