

「風に当たるだけでも痛い」という関節の激痛。 その痛みの陰に、高尿酸血症だけでなく 多様な生活習慣病が潜んでいる。

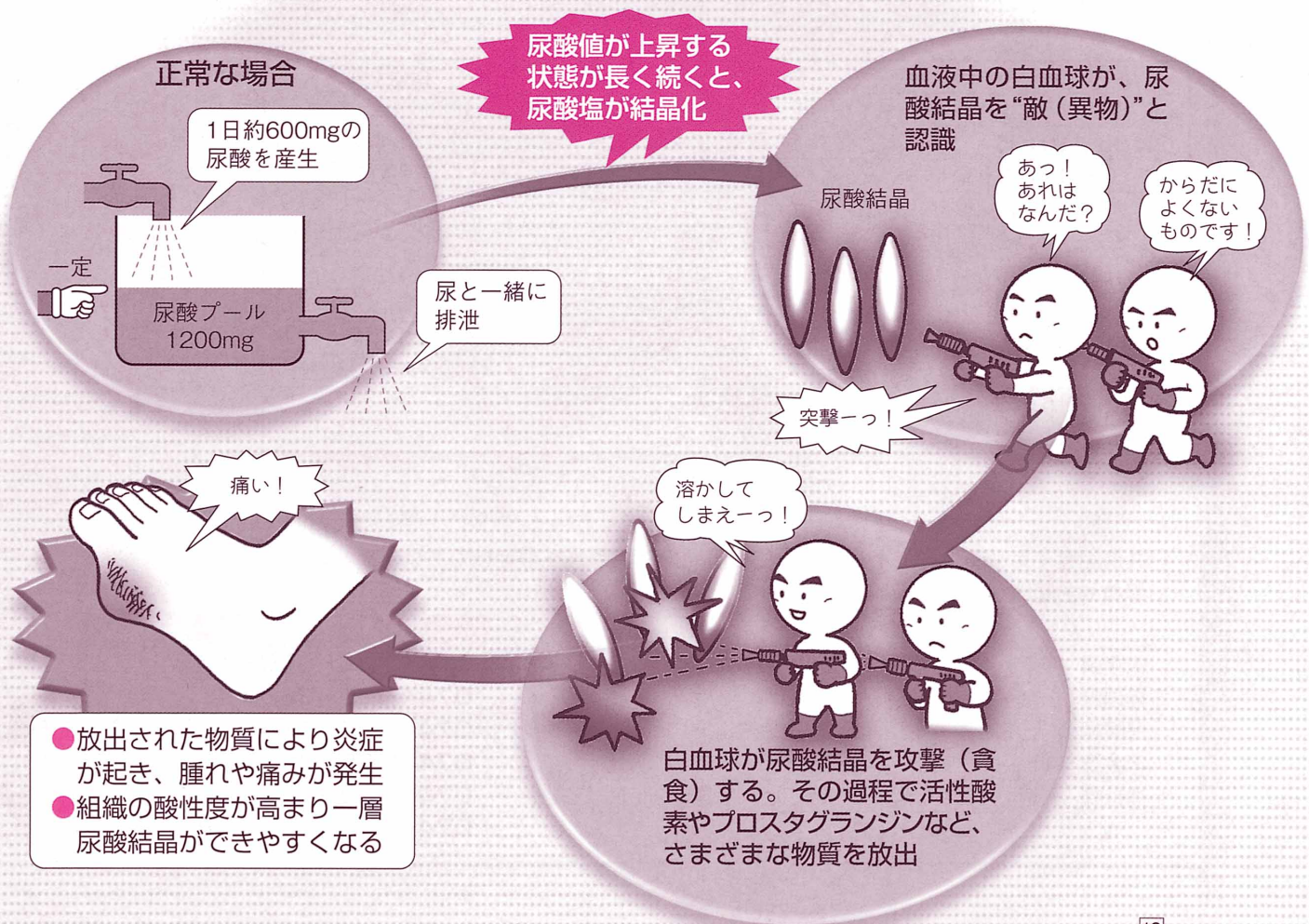
監修・写真提供・西岡 久寿樹 聖マリアンナ医科大学難病治療研究センター長

「痛風」

あふれた尿酸が
悪さをする「痛風」

激烈な痛み（痛風発作）をとまなう痛風。その原因は、過剰に上昇した尿酸値です。尿酸は、細胞の新陳代謝やエネルギー消費によって体内にできる老廃物のこと。体内で産生された尿酸は血液などの体液に溶けて循環し、最終的には尿と一緒に排泄されます。そのため、体内の尿酸全量は一定に保たれています（成人では約1200mg）。この一定の尿酸量を「尿酸プール」といいます。この尿酸プールが増加すると、尿酸塩が結晶化（尿酸結晶）し、関節などに沈着して炎症が発生。痛風発作が起こります。また、多くの患者さんでは、腎結石などを形成することもあります。痛風発作は少量のステロイド剤や抗炎症剤の投与で改善しますが、この痛風や、尿酸値が高い状態が続く高尿酸血症の方には、高血圧や肥満、インスリン抵抗性（血中のインスリンは十分だが、効きめが悪い状態）などの種々の

痛風発作が起きるメカニズム



尿酸値上昇の要因

- ① 遺伝的素因（家族・親族に痛風もちがいる）
- ② 過食・肥満
- ③ お酒の飲みすぎ
- ④ ストレス
- ⑤ 激しい運動
- ⑥ 腎臓の病気や血液の病気
- ⑦ 薬（利尿剤など）



尿酸値の上昇を防ぐコツ

その1 肥満解消

糖尿病と尿酸値の間にはあきらかな相関関係が認められ、糖尿病の人は痛風を起こしやすいことがわかっています。過食を防ぎ、適度な運動で肥満解消を。

その2 適量飲酒

アルコールには体内のプリン体産生を促進する働きがあります。ほどほどの酒量と週に2日の“休肝日”を心がけましょう。

その3 ストレス解消

ストレスは尿酸値を上昇させます。上手に気分転換を図り、ストレスをためないようにしましょう。

その4 水分補給

激しい運動などで汗をかいたり、下痢になるなどして体内から水分が失われると尿酸値が上昇します。しっかりと水分を補給しましょう。

▼痛風結節ができた足



■痛風発作の特徴

症状：激しい痛みと腫れ
場所：足の親指のつけ根のほか、手指、アキレス腱、膝、足の甲など。通常、1カ所のみが痛む
持続時間：1週間から10日。初期では、2～3日で治まることが多い

◎痛風発作は、少量のステロイド剤や抗炎症剤で治療する。

痛風の真の恐ろしさは代謝症候群にある！

生活習慣病があり、尿酸値ばかりに目を奪われていると、本当の痛風の恐ろしさが現れることとなります。

痛風の治療で重要なものは、尿酸値のコントロールではありません。痛風の根底には「代謝症候群」が存在しており、その配慮も必要です。
代謝症候群とは、糖尿病（インスリン非依存型）や高血圧、高脂血症、肥満の4要素のうち、複数のものを併せもつ状態のこと。一つひとつの要素が軽度でも、併せも

痛風に関する病気

<痛風の基礎にある病気>

糖尿病、高血圧、高脂血症、肥満

<尿酸値の上昇がもたらす合併症>

腎臓機能の低下（痛風腎）、尿路結石、慢性腎不全

つと心筋梗塞や脳梗塞の危険が高まること
がわかっていきます。痛風の本当の怖さは、尿酸値よりも、むしろこの点にあるのです。
現在、痛風にかかっていない人もこのことを理解し、過食・肥満防止、適度な運動などを実践し、痛風の予防に努めてください。