

暴飲暴食した翌朝、急に足の親ゆびのつけ根が赤く腫れて痛くなることがありませんか。風が吹いても痛いということで、「痛風」と呼ばれています。痛風は、名前が知られているわりには、どんな病気かよく知らない人が多いのではないのでしょうか。今回は痛風の原因や治療方法についてお話しします。



●痛風とは？

痛風は尿酸が体の中にたまり、それが結晶になって激しい関節炎を伴う症状になる病気です。

痛風発作は足の関節に起こりやすく、7～10日程度でいったん痛みが治まります。発作がおさまった後で、原因である高尿酸血症をそのままにしておくと、痛風発作が再発し、次第に慢性化します。

●高尿酸血症とは

血液検査で尿酸値が7mg/dlを超えた状態のことを高尿酸血症といいます。高尿酸血症は、男性では30～40歳台に多く、女性では閉経後に多い病気です。

高尿酸血症が進行していくと、結晶となった尿酸が関節・足先や耳たぶなどにたまりまします。そしてその部分に炎症が起こり、激痛の痛風発作が起こります。また腎臓にたまって結石ができると背中に痛みが生じ、尿管や膀胱に移行するとその部分で炎症を起こし、激痛を生じます。



●尿酸値を上昇させる要因

◆食生活

肉食は痛風を増やし、海産物も痛風を少し増やします。野菜は痛風を減らし、乳製品も減らすと考えられています。痛風の患者さんの60%には、肥満があり、肥満度が大きいほど尿酸値は高くなります。また肥満は痛風の人に多い合併症です。

◆飲酒

アルコール飲料を飲むと尿酸値は一時的に上がります。アルコールが体内で分解される時に尿酸が作られること、その際にできる乳酸が体内に尿酸を蓄積すること、一部のアルコール飲料には尿酸の元になるプリン体が多く含まれていることなどがその主な原因です。

◆ストレスや行動パターン

ストレスは尿酸値を上昇させます。運動もやり方次第では尿酸値を上げ、特に激しい運動は尿酸値を一時的に上昇させます。発汗や下痢で脱水状態になったときも血清尿酸値は上昇します。

◆他の病気の影響

腎機能が低下したり、血液の病気があったりすると尿酸値が上がることがあります。悪性腫瘍が原因で高尿酸血症になることもありますので注意が必要です。

◆薬剤の影響

薬剤の中には、尿酸値を上昇させるものがあります。



●治療薬

痛風発作治療薬	非ステロイド系抗炎症薬	発作時に服用すると炎症が抑えられ、痛みが和らぎます。ただし、腎臓の機能が低下している人や胃潰瘍で治療中の人などは使えませんので要注意です。医師の注意を良く守りましょう。
	コルヒチン	痛風発作の予兆期や、発作のごく初期であればコルヒチンは有効です。発作が本格的になるとたくさんコルヒチンを飲まないで効きませんし、たくさん飲むと副作用が心配ですから、発作がひどくなればコルヒチンは飲まない方がよいとされています。
	ステロイド	強力に炎症を抑える作用があり、よく効きます。内服もありますが静脈注射用のステロイド薬は特に良く効きます。ただし、この薬が必要なのは重症例だけで、一般の痛風発作にはまず必要ありません。
尿酸降下薬	尿酸産生抑制薬	毎日服用して体内に蓄積した尿酸を減らし、痛風発作を予防したり、腎障害を改善させる薬です。痛風発作が治まった時点で、患者さんはお医者さんとよく相談し、尿酸値を下げる尿酸降下薬を飲み始めるべきかどうかを判断してもらう必要があります。
	尿酸排泄促進薬	



日常生活の注意点

➤肥満を解消すること

総カロリーを制限する、偏食を避け、多品目を少量ずつ、ゆっくり噛んで、食べることが大切です。

➤アルコール飲料を控えること

一気のみしない、たくさん飲まない、休肝日を設ける、ビールばかりにしないことを気を付けましょう。

➤積極的に水分を摂取すること

少なくとも毎日2リットル以上の水分をとること。

➤軽い運動を行うこと

ウォーキングなどの有酸素運動は尿酸値を上げず、痛風の人に多い高血圧などの合併症にも有効です。

➤精神的ストレスをうまく緩和すること

のんびりゆっくり型のストレス対策が必要です。

