

夏は急増!?

高尿酸血症と痛風

気温が高くなる夏は、

痛風を発症する人が多いといわれています。

高温になると、通常時に比べて約 40% も痛風発作が増えるとか。

レジャーやイベントなどが増える季節を楽しく過ごせるよう、

夏に増える痛風を予防しましょう。

● 痛風発作が起きやすい部位 ●



親指の付け根



足の甲



手の指



足首

痛風とは？

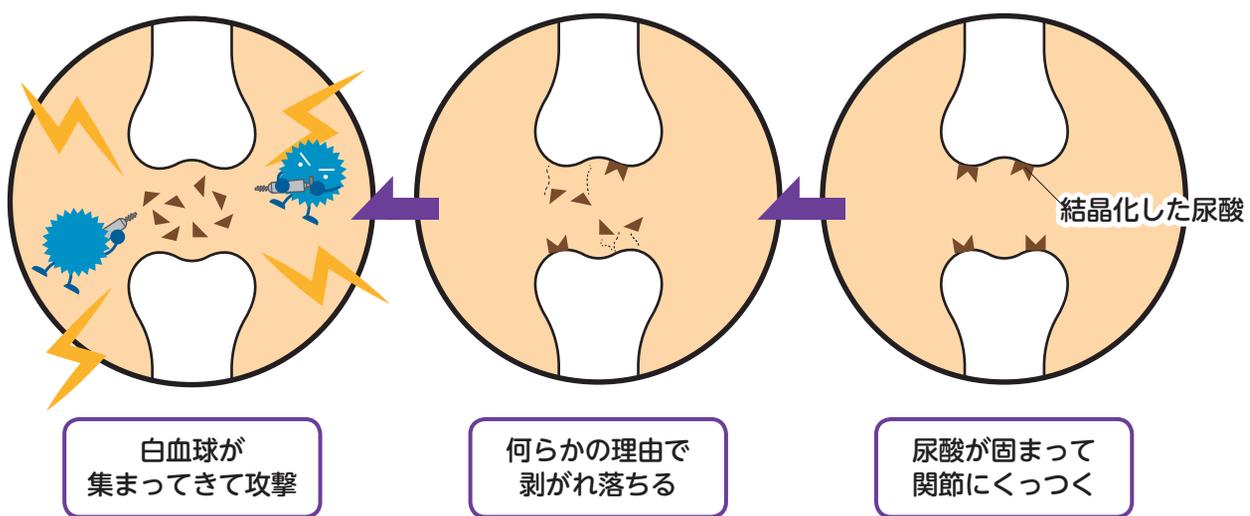
痛風とは、血液中の尿酸が増えすぎて結晶と
なつて関節内にたまり、それが何らかの原因で剥
がれるときに炎症が生じる病気です。足の親指の
付け根や、足の甲、足首、手の指などの関節に起
こりやすく、痛風発作という激痛を伴います。

「風が吹いただけでも痛い」と言われる理由



痛みのメカニズム

体内の尿酸が一定量を超えて飽和状態になると、尿酸は固まって結晶になります。結晶は関節の中にでき、関節を覆う膜（滑膜）や関節の軟骨表面にくっつきます。やがて、このくっついた尿酸の結晶が何らかの原因で剥がれ、骨と骨の間に落ちると、白血球が異物と見なして攻撃をはじめます。その際に炎症を起こす物質が放出され周囲の関節組織もダメージを受け激しい炎症が起こります。さらに、白血球から放出された物質により、他の部位にいた白血球も呼び寄せられ、さらなる攻撃を始めることで炎症がより強まり、炎症反応が繰り返されます。この炎症反応の繰り返しによって、風が吹いただけでも痛いと言われるほどの激しい痛みが生じるのです。



高尿酸血症にご注意



7.0mg/dlを
超えたら
要注意!!

2.1 ~ 6.9mg/dl	正常
7.0 ~ 8.9mg/dl	高尿酸血症
9.0mg/dl	投薬治療の対象

尿酸値が7.0mg/dLを越えると、高尿酸血症です。「去年は4.0mg/dLだったのに、今年は6.5mg/dLになった」というように、7.0mg/dLより多少低くても数値が急上昇しているという場合も注意が必要です。

増えすぎた尿酸は、痛風発作は元より、血管壁の内側を傷つけて炎症を起こし、動脈硬化の引き金にもなります。また、尿酸値が高い人は高血圧や糖尿病などの生活習慣病を併せ持つケースが多く、脳卒中や心筋梗塞の原因にもつながる危険な状態といえます。

ステージ① 無症候性高尿酸血症期

血液中の尿酸値が高い状態。まだ痛風の症状は出ず、痛みなどがいないため放置されやすい。

このタイミングで尿酸値を上げる危険な生活習慣になっていないか、生活習慣の見直しを行きましょう。



ステージ② 痛風発作期

突然関節に激しい痛みが現れる。痛みは急に始まるものの、数日程度で自然に治まる。



ステージ③ 慢性結節性痛風期

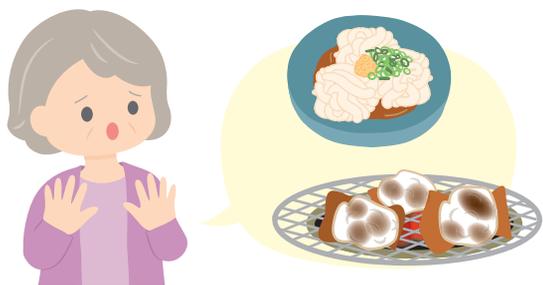
病状が進行して、痛みなどの症状が慢性化した状態。痛風結節というこぶができることが多い。



生活習慣を見直そう

① プリン体のとりすぎに気をつける

尿酸はプリン体から作られ、その約80%は体内で作られています。食事から摂取されるプリン体は10～15%程度ではありますが、尿酸値が気になる人はプリン体が多い内臓類などは控えた方がよいでしょう。尚、野菜に含まれるプリン体は痛風発作のリスクを上げないので心配ありません。



② 水分は多めに

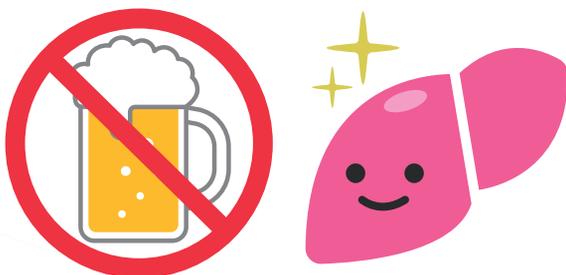
尿酸は尿とともに排泄されます。そのため、毎日しっかり水分を補給し尿量を増やしましょう。特に夏は汗をかきやすく、汗からでは尿酸はあまり排泄されません。サウナなどでもそうですが、汗を大量にかくときは尿量が減り尿酸値が上がりやすくなるので、汗をかいた分だけ水分を追加してとりましょう。

- ・夏で汗をかく人
- ・サウナで汗をかく人



③ お酒はほどほどに

アルコールを飲むと、肝臓での尿酸の産生が活発化します。また、肝臓がアルコールを分解するときに乳酸が増え、腎臓から尿酸が排泄される力が弱まります。夏は冷たいビールなどを飲む人が多いですが、適量を心がけましょう。



④ 規則正しい生活を

栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動、当たり前のことを当たり前にするのは、他の生活習慣病の予防や解消にもつながり、何より痛風・高尿酸血症には一番です。食欲が落ちる季節こそ、しっかり栄養と休養を。

