

痛風・高尿酸血症

プリン体の多い食品と少ない食品 (mg / 100g 当たり)

“プリン体”の説明は最後のページにあります

<とても多い: 300mg 以上> 鶏レバー、マイワシ干物

<多い: 200 ~ 300mg> 豚・牛レバー、カツオ、マイワシ、
大正エビ、干物

<少ない: 50 ~ 100mg>

ウナギ、ワカサギ、豚・牛肩ロース、豚バラ、
牛タン、プレスハム、ベーコン、ほうれん草
カリフラワー

<とても少ない: 50mg 以下>

かまぼこ、焼きちくわ、さつま揚げ
ソ-セ-ジ、コンビ-フ、米飯
さつまいも、うどん、そば
果物、キャベツ、にんじん
じゃがいも、大根、
白菜、海藻類、
豆腐、牛乳
チ-ズ



高尿酸血症って？

私たちの体内では、体の老廃物である尿酸が毎日作られ、腎臓から排泄されています。それがなんらかの原因で生成と排泄のバランスが崩れ、血液中の尿酸が多くなった状態を高尿酸血症と言います。

<痛風とは・・・>

血液中の尿酸が結晶化して関節などに溜まり、激しい痛みを起こす病気です。

「風にあたっても痛む」というほどの激痛(=痛風発作)をもたらします。

主に、足の親指の付け根や、手の指、ひじ、ひざが腫れて痛みます。

ひどい場合は歩行困難になるほどの激しい痛みや腫れが起こります。

痛風発作には通常、前兆期があり、関節が腫れて

ムズムズするなどの違和感から始まります。

発作は尿酸値が上昇したときだけでなく、急激に低下したときにも起こります。



<治療しないで放っておくと・・・>

尿酸値が高いと、痛風だけでなく、次のような病気を合併するおそれがあります。

尿路結石

尿酸の結晶で尿道に石ができやすくなり、背中に激的な痛みを引き起こします。

腎臓障害

腎臓に尿酸が沈着すると腎不全に進むおそれがあります。

動脈硬化

心筋梗塞、脳血管障害など、生命に関わる疾患につながります。

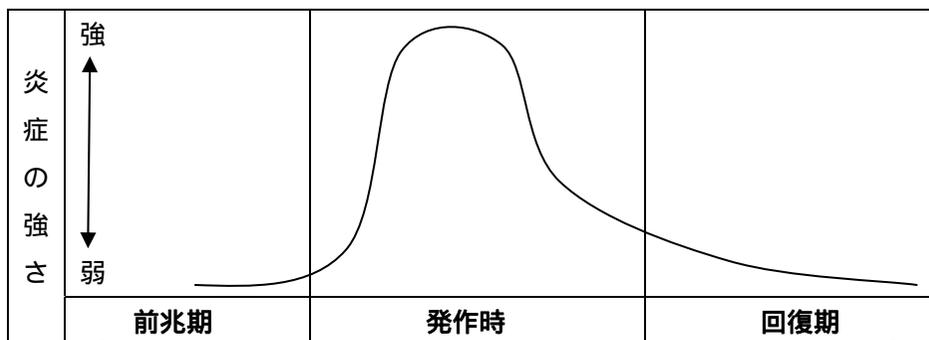
症状がなくてもきちんと治療を受けて、適切な尿酸値を保つことが大切になってきます。



高尿酸血症の治療

< 痛風発作時 >

痛風関節炎の炎症を防ぐことが第一です。



コルヒチンの服用

発作の前兆期(足が重い、違和感がある)に服用。発作を抑制します。

消炎鎮痛剤を多めに服用

発作の時に短期間のみ多めに服用します。
(医師の指示通り服用)

消炎鎮痛剤の服用

痛みの程度に応じて少量～常用量を服用し、痛みが消失すれば中止します。

消炎鎮痛剤が無効の場合には、副腎皮質ステロイド薬が用いられます。

< 自覚症状のない期間 >

尿酸の生成を抑える薬(アロリン、アロプリノール)	体内で尿酸ができにくくする薬です。
尿酸の排泄を促す薬(ベネシッド、ユリノム)	尿酸を体外へ排出する薬です。
尿アルカリ化薬(ウラリット散、ウラリットU)	尿をアルカリ性に保つ薬です。

薬を服用すると尿酸値はいったん正常に戻ります。薬の服用をやめてしまうと、だいたい2週間で元の状態に戻ってしまいます。高尿酸血症は完治しにくく、放っておくと合併症の恐れがあるので、薬を飲み続けることが大切です。

痛風発作時の注意

発作中に尿酸値を下げる薬を服用し始めると、関節内に尿酸の結晶が増えて症状が悪化するので、発作がおさまるまでは服用を避けます。もともと服用している方は、中止しないで服用を続けます。



発作時は、できるだけ患部を安静に保ち、冷やします。アルコールの摂取は厳禁です。

高尿酸血症・痛風と言われたら

高尿酸血症と言われたら、痛風発作が出る前に尿酸値を下げる治療をすれば、発作は回避できます。自覚症状がなくても腎臓障害や心筋梗塞などの合併症を防ぐために食事療法、飲酒制限、運動療法が必要となります。

尿酸値は6～7 mg/mL 以下が正常とされ、8 mg/mL 以上だと尿酸値を抑える薬が用いられます。

< 食事療法 >

肥満を解消する

体重が急に増えると尿酸値は上がり、体重が減ると下がります。

肥満でない人も、食べ過ぎは要注意です。

プリン体を多く含む食物を摂りすぎない

“プリン体”はお菓子のプリンとは無関係で、食物中に含まれ、体の中で分解されて尿酸を生じるものです。

プリン体として1日400 mgを超えないようにします。 < 表紙参照 >

尿をアルカリ性にする食品を摂る

尿酸はアルカリ性～中性によく溶け、尿をアルカリ性に保つことで排出されやすくなります。野菜、芋類、海藻類などのアルカリ性食品を摂りましょう。

十分な水分を摂る(1日2L以上)

水分を多く取れば、尿酸が尿中に出ていきやすくなります。ただし、肝・腎・心疾患などで水分摂取を制限されている方では注意が必要です。

炭酸飲料やジュースなどの糖分の多い飲み物は、カロリーが高いので避けましょう。

< 飲酒制限 > アルコール飲料は控えめに

アルコール飲料は体内の尿酸を増やすだけでなく、腎臓からの尿酸の排出を抑えてしまう作用があります。中でもビールはプリン体を多く含んでおり、体内で代謝されて尿酸に変わります。

< 運動療法 >

激しい運動(短距離走、腹筋運動など無酸素運動)は、かえって尿酸値が高くなってしまいます。

有酸素運動(ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリングなど)は尿酸の排泄が促され、尿酸値が下がります。

水分を十分に摂りながら行いましょう。

