

痛風



ある日突然足のつけ根に激痛が走った!

[風にあたっただけでも痛い]と言われる程の激痛を伴う病気が痛風です。

特に**男性**に多く(90%前後)、最近では30代の男性の痛風が増えています。(痛風の1/4は家族歴がみられます)

<痛風の激痛はなぜ起こる>

様々な原因で血液中に**尿酸**が溜まると痛みを起こします。この尿酸は水に溶けづらく、**体内で結晶化**します。この針のように尖った尿酸の結晶(尿酸塩)が、神経などを刺激することが原因で激痛が起こります。



<痛風の合併症>

「尿酸」が高い状態を放っておくと.....

尿酸が腎臓に溜まって → 腎臓障害を起こす
 尿中に溜まって → 尿路結石を起こす
 動脈硬化・虚血性心疾患・高脂血症・高血圧症・糖尿病などの合併症も起きます。

<痛風の原因>

- 肥満(脂肪の取りすぎ)、飲酒(特にビール)
- ストレス、激しい運動のし過ぎ、脱水
- プリン体の摂りすぎ等



血液中の「尿酸値」が **7mg/dl 以上**の人は「**高尿酸血症**」と診断されます。(痛風要注意です)

<痛風の予防>

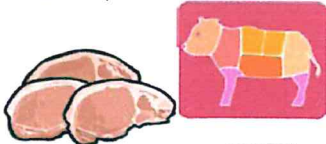
★**野菜**を多く食べると尿がアルカリ性になり、尿中の尿酸が溶けやすくなって、**尿路結石**も防ぎます。

(尿をアルカリ性に変える治療薬に「**ウラリット**」などがあります)

★プリン体を摂り過ぎないように、注意しましょう!

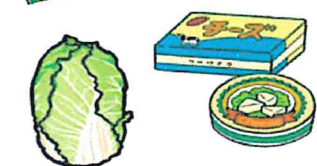
プリン体を多く含む食品

- 肉類(牛レバー・牛肉ヒレステーキ・ボンレスハム・ウィンナーソーセージなどの加工品・豚ロース)
- 魚(さんま・いわし・貝類 車エビ・かつお・イカ・タコ)
- ビール)



プリン体含有量の低い物

- 米飯・パン・うどん・そば スパゲティ
- ワカメ・コンブ・のり
- 白菜・じゃがいも・ナス
- かずのこ・コンビーフ・魚肉ソーセージ
- チーズ



<こんな事に気をつけましょう>

★摂取エネルギーの制限と野菜を多く取りましょう。



やせると尿酸値が下がり
 やすくなります。



★プリン体の多い食事を減らしましょう。

1日に摂取するプリン体量は **300mg 以下**、(例マアジ干物 **221mg**) プリン体の多い食事は可能な限り回避(週に一回)しましょう。(プリン体は水に溶けるため、**煮炊きすると減じ安い**)

★アルコールを制限しましょう。 **レバー類**

(高エネルギー、高プリン体のもと)

日本酒なら: 1合、ビールなら: 中ビン1本
 ウイスキーなら: シングル2杯位にしましょう。



★水分を十分に摂取しましょう。(水やお茶)

水分は1日2000ml 位摂りましょう。
 (尿酸をうまく排出させ、血液中の尿酸値を高くしないためです)



★プリン体は肉汁に溜まります。
ラーメンなどの汁は飲まない
 ようにしましょう。

★ 痛風には激しい運動は逆効果です。

水分を失うため痛風発作を誘発することがあります。
 水分補給をしながらゆるやかな運動を心がけましょう。