

平成 25 年 6 月

高尿酸血症と痛風

「痛風」という病気をご存知ですか？主に足の親指の付け根や、手の指、ひじ、ひざが赤くはれて、それはもう痛くてたまらない病気です。この病気は血液中にある尿酸が原因になります。

血液中の尿酸が多くなりすぎますと、針状のかたまり（結晶）ができて、それが身体のあちこちにたまっては激しい痛みをひき起こします。これが痛風という病気なのです。高尿酸血症とは、血中の尿酸値は高いけれども症状が出ていない状態をいいますが、痛風発病の前段階と考えられています。また、高尿酸血症は腎臓の働きを低下させ、尿路結石、動脈硬化（血管の老化現象）を進行させるなどの合併症をひき起こします。恐ろしいですね。

尿酸のもとにはプリン体という物質です。プリン体は欧米的な食事に多く含まれていて、日頃から肉類や酒類を好む人は、尿酸値が高くなりやすい傾向にあります。特にプリン体が豊富なのが「あん肝」ですので注意。

食事療法が高尿酸血症の治療の原則です。プリン体を多く含む食品、例えばレバー、エビ、あじの干物、子牛の肉、もつ類、ウナギ、カズノコ、ワカサギ、ニシン、カツオ、タラ、マグロなどの食品をなるべくひかえ、バランスのよい食事をするように心がけます。またアルコールは尿酸値を上げる作用がありますから、高尿酸血症の方は禁酒、もしくは節酒を行わなければなりません。

それと肥満傾向にある方は、痛風発作を起こしやすいようです。先ほど述べました食事療法とあわせて、適切な運動で肥満を解消することが大切になります。ただし、身体の水分が失われる状態（脱水）では痛風発作が起こりやすくなるのが知られており、激しい運動の際には十分な水分が必要です。

ここで痛風の症状についてくわしくまとめておこうと思います。典型的には何の前ぶれもなく突然、足の親ゆびの付け根の関節が赤く腫れて激烈に痛みます。とにかくその痛みはひどく、数日間は全く歩けなくなることもあるほどです。発作的に起こりますので、これを痛風発作と呼びますが、たいてい一週間から十日ほどで次第に治まり、痛みがうそのようになくなります。しかし油断は禁物で、半年から一年ほどたちますとまた同じような発作が起こります。このような発作がひんぱんに起こりますと、関節だけでなく、腎臓などの内臓が障害されるようになります。実はとても怖い病気なんですね。

さて、痛風にかかるのはなぜかほとんどが男性なんです。患者さん百人中に女性は数名しかいません。最近ではメタボリックシンドロームに高尿酸血症を含めるべきだという意見も出てきています。（文・神経内科 則行 英樹）