

目標は尿酸値6以下 腎臓病など合併症に注意

発作が起こると、その名の通り風が吹いただけでも激痛が走ると言われる痛風。患者数は年々増え、発症年齢も若年化する傾向があります。予防のための注意点や治療法などについて聞きました。

患者の99%は男性

血液中の尿酸が正常より多い状態を高尿酸血症と言います。この段階で自覚症状はありませんが、放っておくと静かに進行します。高血圧症や高脂血症などの生活習慣病を併発することが多く、特に注意が必要です。

尿酸は体内で溶けにくい性質があり、結晶化して足の関節に沈着すると、腫れと激痛を伴う第一足趾の痛風関節炎がよく知られていますが、膝や肘にも発症することがあります。応急処置として患部を心臓より高い位置に保ち、冷やすことで痛みが和らぎます。腎臓に結晶化して起こる尿路結石や腎障害はより深刻な状態です。

痛風患者は男性が99%を占め、せっかちで行動的な働き盛りの人に多いとされています。また、尿酸の排出に関わる遺伝子に異常がある場合、リスクは

最大22倍に達することが最近の研究で分かっています。



痛風関節炎を起こした足

尿酸値7以上は予備軍

尿酸値が7・0mg/dlを超えた状態が高尿酸血症。痛風の予備軍とされ、定期的な測定と生活習慣の見直しが必要となります。

薬物治療も昨今目覚ましく進歩しています。発作時の鎮痛薬や尿酸排出促進薬、尿酸生成抑制薬などがあり、病型を見極めて使い分けられます。

尿酸は腎臓を経て尿から排出されると考えられていますが、腸からも排出されることが分かってきました。我が国で開発されたフェブキソスタットやトピロキソスタットという新薬は病型に関係なく尿酸降下作用に優れ、副作用も少なく

注目されています。最終的に6・0mg/dl以下にすることが治療目標となります。

生活習慣病予防と直結

尿酸の素となるプリン体含有量の多い動物性タンパク質の取り過ぎに注意しましょう。果糖やシヨ糖を多く含むソフトドリンクも尿酸値を上げます。チーズなどの乳製品や海藻類は予防につながるので、バランスよく取るようにしましょう。

お酒はビールが良くないと言われますが、種類にかかわらずアルコール自体が尿酸値を上げるので飲み過ぎは禁物。水分を多く取ることも心掛けます。

食生活に限らず生活習慣病の予防が痛風の予防に直結します。ストレスは尿酸値を上げ、肥満も危険因子です。激しい運動もかえって逆効果で軽い有酸素運動を継続的に行うようにしましょう。



取材協力◎仲井 憲成さん
整形外科センター西能クリニック
(痛風協力医療機関)
整形外科部長
富山市高田71-1
076-422-1551
www.sainouhp.or.jp