

患者さまへ

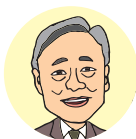
健康診断で「尿酸値が高いよ」と指摘されたあなたは、自分にはこれからどんな症状が待っているのか、どんな治療をすればよいのかと不安でいっぱいだと思います。本シリーズはこのような患者さまに痛風・高尿酸血症の正しい知識をお届けし、適切な治療を行ってもらえればといった思いから企画されました。

今回は痛風について、発症のメカニズムから経過と治療内容、予防のための生活習慣まで解説しました。

尿酸値が高い状態が続くとさまざまな症状が現れます。適正な尿酸値を維持することの大切さを理解いただき、治療と予防にお役立ていただければ幸いです。

公益財団法人痛風財団 理事長
(株)スタージェン 会長

鎌谷 直之



◎病・医院名

発行：株式会社三和化学研究所

編集・制作：株式会社メディカルトリビューン

2017年4月改訂
UDC-027 85282 MT0417

尿酸値が高い

と言われたら

ポケットシリーズ①

激痛! 痛風を予防する

監修：帝京大学医学部附属新宿クリニック 院長 藤森 新先生

シリーズ：公益財団法人痛風財団 理事長

総監修：(株)スタージェン 会長

鎌谷 直之先生



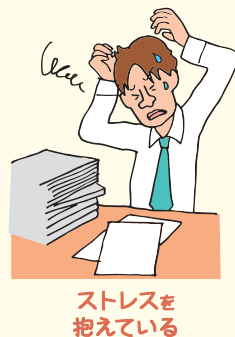
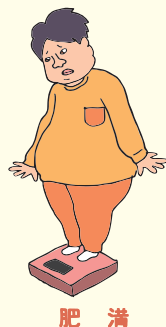
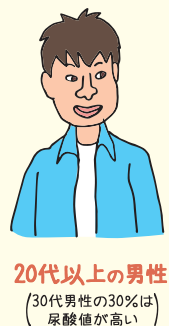
⚠️ 激痛のピークは24時間後

足の親指の付け根が死ぬほど痛い！ 尿酸値が高く、関節の1カ所が腫れて激しく痛むなら、それは痛風かもしれません。歩けないほど痛みますが、その痛風発作自体で死ぬことはありません。

発作24時間後が痛みのピークで、3~7日ほど経過すればウソのように痛みが引いて歩けるようになります。

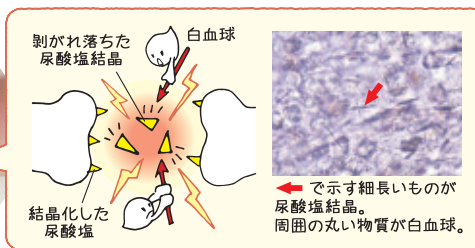


⚠️ 痛風の起こりやすい人はこんな人

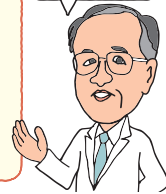


⚠️ なんでそんなに痛いのか？

尿酸は血液中に溶け込んでいます。しかし量が増えると、溶け切らない過剰な尿酸が結晶化して関節に溜まります。運動などをきっかけに尿酸塩結晶の一部が関節液中に剥がれ落ちると、それを敵と見なして白血球が集まってきます。白血球が攻撃を始めた時、炎症を起こす物質が出ます。これが痛みの原因です。痛風発作が治まって痛みが引いても、関節に尿酸塩結晶がある限り再発する恐れがあります。



尿酸の結晶を白血球が攻撃するから痛むのです

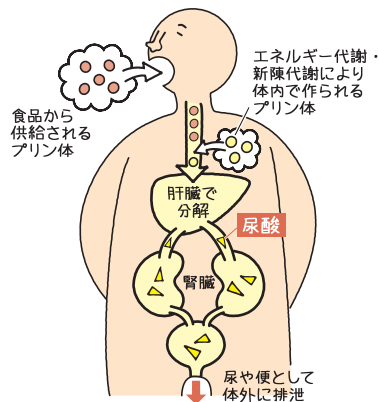


そもそも「尿酸」って何ですか？

尿酸値が高い
と言われたら
ポケットシリーズ①

尿酸はプリン体の代謝産物

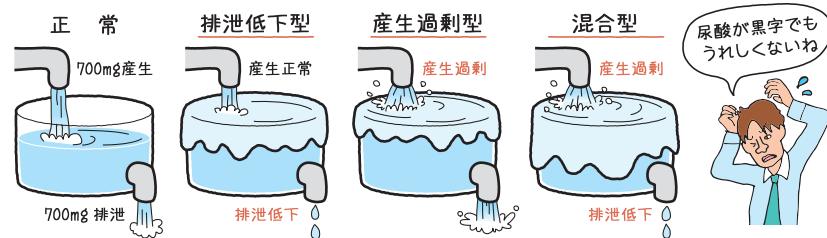
尿酸とは、「プリン体」という物質が体内で分解されてできる燃えカスです。プリン体は運動したり臓器を動かしたりするためのエネルギー物質で、常に体内で作られています。また、私たちの細胞には遺伝情報を伝える役割を持つ核酸という物質がありますが、核酸の構成成分もプリン体ですので古くなった細胞を分解する新陳代謝の過程でこの核酸からプリン体が出てきます。プリン体は細胞の中にあるものですから、動物・植物いずれの食品からも体内に入ります。これらのプリン体は主に肝臓で分解され尿酸となり、一時的に体内に溜め込まれた後、尿や便として排泄されます。



尿酸の増える原因で3タイプに分かれる高尿酸血症

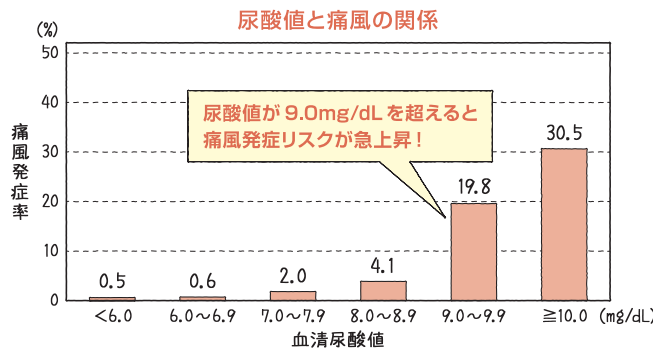
1日に体内で産生される尿酸はおよそ700mgです。1日で排泄される量も700mgなので、体内の尿酸は常に一定の量(健康成人男性の場合およそ1,200mg)に保たれています。これを「尿酸プール」と呼びます。

体内での尿酸の収支が合わず黒字になってしまうと、尿酸プールが溢れ1デシリットル当たりの血液中の尿酸(尿酸値)が溶解限界の7.0mgを超えます。これが痛風の原因である「高尿酸血症」です。黒字の原因別に次の3タイプに分かれます。



尿酸値をどのくらいにすれば痛風を予防できる？

痛風発作を起こしたことがある人が再発を予防するためには、尿酸値を6.0mg/dL以下に抑える必要があります。尿酸の血中濃度を下げないと、関節内に溜まった尿酸塩結晶が溶けないからです。一方、痛風未経験者が目標とすべき尿酸値は明確には定まっていません。しかし、尿酸値が7.0→8.0→9.0mg/dLと上がるにつれて痛風発症リスクが高まるのは確かですし、他の合併症にもかかりやすくなります。健康診断で「尿酸値が高い」と言われたら、すぐに医師に相談しましょう。



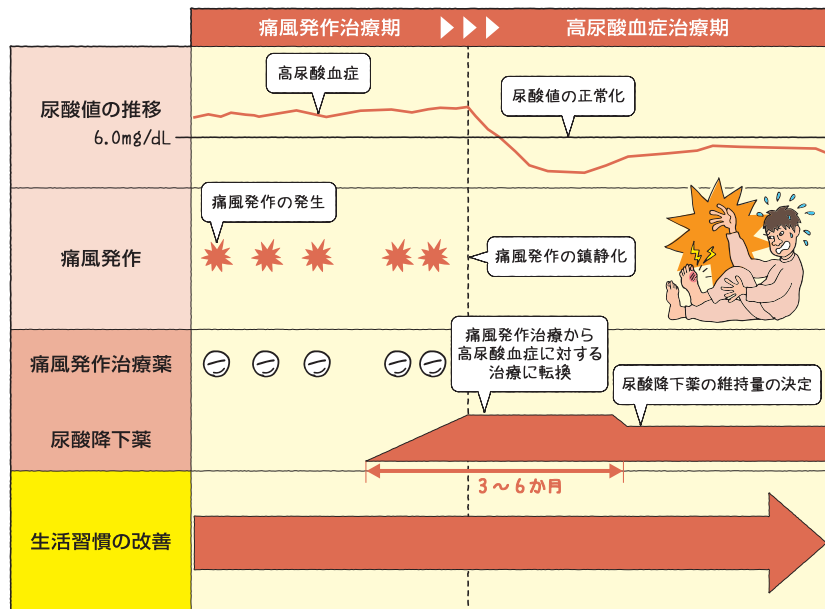
(5年間の累積発症頻度: Campion EW et al: Am J Med 82(3): 421-426, 1987)



⚠️ 痛風発作の痛みを抑えてから高尿酸血症の治療へ

痛風発作が起こってしまったら、尿酸値を下げる尿酸降下薬は使わず痛風発作治療薬で患部の痛みや腫れを取り除きます*。発作が治まったら痛風の原因である高尿酸血症に対する治療を始めます。生活習慣を改善しつつ尿酸降下薬を少量から使い始め、徐々に尿酸値を下げていきます。この時、尿酸が尿路で結晶化して石になるのを防ぐ尿アルカリ化薬を併用することもあります。生活習慣の改善は治療の基本ですので、薬物治療で尿酸値が下がったからといって怠ってはいけません。

※既に尿酸降下薬を飲んでいて痛風発作が起こった場合、お薬はやめずそのまま飲み続けてください。



⚠️ 生活習慣の改善が最も大切な痛風予防法です

食べ過ぎに注意

摂取エネルギー(カロリー)を抑えて肥満を解消するだけで尿酸値は下がります。肉や魚の内臓や干物にはプリン体が多いので、食べ過ぎないようにしましょう。

お酒は適量に

アルコール自体に尿酸値を上げる作用があります。プリン体カットビールだからといって飲み過ぎではいけません。日本酒なら1合、ビールなら500mL、ウイスキーなら60mLまでにしましょう。

水を2リットル以上飲む

たくさん尿で尿酸を排泄するため、水やお茶を1日2リットル以上飲みましょう。砂糖を多く含む清涼飲料水は逆に尿酸値を上げてしまうので飲み過ぎに注意しましょう。

ストレス解消を

ストレスは尿酸値を上昇させる危険因子です。人と話したり身体を動かしたり趣味に没頭したり、あなたに合った方法でストレスを解消しましょう。

適度な運動を

100メートルダッシュやベンチプレス100キロなど、息をこらえて行う無酸素運動は尿酸値上昇の原因になり得ます。話しながらでもできるような有酸素運動で肥満やストレスを解消しましょう。



おススメです
オーストリア
キスリング消
とゴルフが
ゴルフが



尿酸値が高い
と言われたら
ポケットシリーズ0
激痛!痛風を予防する

シリーズ総監修: 鎌谷 直之先生 (公益財団法人痛風財団 理事長、(株)スタージェン 会長)

1973年 東京大学医学部卒業
専門とする分野: リウマチ・遺伝代謝病など
趣味: コンピュータプログラミング・
応用数学(統計学・情報学)・ウォーキング

監修: 藤森 新先生 (帝京大学医学部附属新宿クリニック 院長)
1976年 東京大学医学部卒業
専門とする分野: 代謝性疾患、特に痛風
趣味: ウォーキング・ゴルフ