

痛風



痛風は「ぜいたく病」？

以前は「ぜいたく病」と言われていた痛風ですが、今ではごく一般的な病気です。日本人の食事の栄養価が高くなってきたため、誰でもかかる可能性があります。

痛風の特徴

痛風の一番の特徴は、“風が吹いても痛い”と言われるほどの**激痛を伴う痛風発作**です。今まで全く症状がなくても、ある日突然発作が起きます。主に**男性に多く**見られますが、最近では女性の患者さんも増えています。

一般的に、**足の親指付け根の関節が痛み、赤く腫れて熱をもちます**。耐えられないほどの激痛が2～3日続き、その後は次第に痛みが和らいでいきます。1～2週間ほど経つと痛みはほとんどなくなりますが、**半年から1年経つとまた同じような発作が起きます**。

痛風の原因

痛風の原因は**尿酸**です。高尿酸血症の状態が続くと、体内で尿酸が**針状の結晶を作ります**。すると血液中の**結晶が神経を刺激**して、激痛を起こします。

痛風発作を放置すると...

痛風発作を放置すると、発作と発作の間隔が短くなっていき、体の様々な関節で炎症を起こすようになります。また、**尿路結石、腎障害**の原因にもなります。腎不全になってしまうと、**人工透析**が必要となる場合があります。

尿酸値の基準値

尿酸値は**正常値が7.0mg/dl**とされており、それ以上になると**高尿酸血症**と呼ばれます。高尿酸血症になってもすぐに症状が出るとは限りませんが、痛風発作が起きないように**尿酸値を低く保つ**必要があります。**尿酸値が8.0mg/dl**を越えてしまうと、いつ発作が起きてもおかしくない状態なので、食事療法や薬で治療する必要があります。

食事療法

尿酸は、**プリン体**をたくさん摂りすぎると体の中に蓄積されます。食事療法で大切なことは、**尿酸の元となるプリン体を摂りすぎない**ことです。

プリン体の多い食品と少ない食品 (mg/100g)

極めて多い (300mg~)	鶏レバー、マイワシ干物、イサキ白子、あんこう肝、鰹節、煮干し、干し椎茸
多い (200~300mg)	豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、マアジ干物、さんま干物
少ない (50~100mg)	ウナギ、ワカサギ、豚ロース、豚バラ、牛肩ロース、牛肩バラ、牛タン、ツミレ、ボンレスハム、ベーコン、ほうれん草
極めて少ない (~50mg)	コンビーフ、魚肉ソーセージ、かまぼこ、さつま揚げ、カズノコ、豆腐、牛乳、チーズ、バター、鶏卵、とうもろこし、じゃがいも、さつまいも、米飯、パン、うどん、そば、果物、キャベツ、トマト、にんじん、大根、白菜、ひじき、わかめ、こんぶ、焼きちくわ