

疾患シリーズ

痛風 - 風が吹いても痛い！その正体とは？ -

文=上西 由加子(保健師)

痛風ってどんな病気？

痛風とは足の親指や付け根の関節が急激に腫れ、痛みが起こる病気です。

この痛風による痛みは、その名のとおり、風が吹いても痛むほどの激痛で、大の大人が二、三日は歩けなくなるほどのものです。

痛風の原因は？

痛風を引き起こす原因は「尿酸」という物質です。

尿酸とは、プリン体（ビールやレバーに多く含まれているもの）というものを原料としており、人間の体内には常に存在しています。ところが、プリン体を多く含む食品を摂りすぎると、プリン体が体内に増えて尿酸が過剰にできます。そして、余分に蓄積された尿酸が関節に貯まって炎症

を起こすのです。

激痛の元の尿酸（プリン体）を貯めないように、まずは、尿酸値を改善しましょう！

痛風による怖い合併症

しかし、尿酸値が高めなだけでは、自覚症状がないため、放置しがちです。放置すると、たとえ痛みがなくても尿酸が腎臓に貯まり、腎臓の障害や尿路結石などを引き起こします。また、場合によっては命に関わる合併症（高脂血症・糖尿病・高血圧症など）を引き起こすことがあります。

どんな人がかかりやすいの？

かつて痛風とは、中高年の男性に多い「ぜいたく病」とされてきました。ところが、食生活の欧米化が進み、動物



性蛋白質の摂取が豊かになった現在、誰にでもかかる病気です。若いからといって油断は禁物です！

こんな人は要注意！

- 1 男性
- 2 野菜は苦手
- 3 レバーなど、臓もつ類をよく食べる
- 4 肉料理が多い
- 5 太っている
- 6 お酒を飲み過ぎることがある
- 7 血縁者に痛風の人がいる

8 ストレスの多い生活をしている

いくつ当てはまりましたか？尿酸値（プリン体）を改善するにはどのように気をつけたら良いか、次回は、生活の工夫についてお伝えします。お楽しみに！

健康に関することは、すこやか健康センターまでお気軽にご相談ください。毎月1回健康相談も実施しています。詳しくは情報プラザをご覧ください。