

# 健康だより

第93号 2023年 8月

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

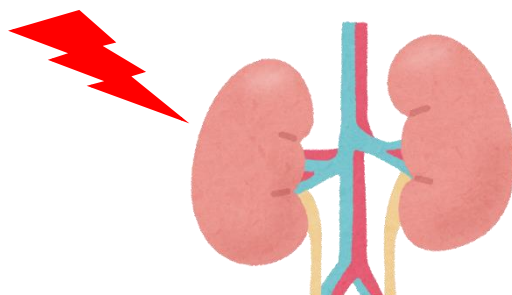
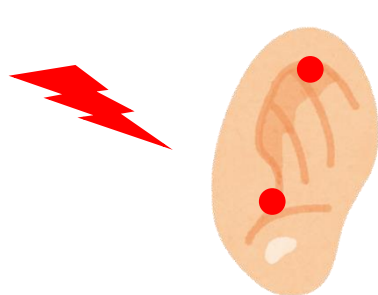
虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

「風が吹いても痛い」と言われる痛風。一度は耳にしたことがありませんか？  
具体的にどんな症状か、予防法は？一緒に確認してみましょう！

## 痛風の症状

足の親指の付け根が赤く腫れ、急に痛くなることが多く知られています。歩くのもつらい状態です。しかし、症状があらわれるのは足の親指だけではありません。それ以外にも、親指以外の足の指や足首、足の甲、アキレス腱の付け根、膝の関節、手の関節にも激しい痛みが起こることがあります。また、耳介に痛風結節、さらには尿路結石が出来ることもあります。



## 痛風が起きる原因は「過剰な尿酸」

尿酸は体内で過剰になると結晶化し、関節などにたまって炎症を引き起こし、痛みが出ます。尿酸はプリン体という物質が肝臓で分解されるときに作られます。プリン体は細胞の核内にあるDNAやRNAに含まれる成分の一つで、新陳代謝によって放出されます。また、食べ物からも体内に入ってきます。尿酸が体の中で多く作られ過ぎたり、うまく排出されなくなったりすると、血液中の尿酸の量が増えてしまいます。

また、尿酸値が高い状態が続くと、狭心症や心筋梗塞など命に関わる重大な病気を起こすリスクも高まります。さらに、尿酸の結晶が尿路に詰まって尿路結石を起こしたり、腎臓に沈着して腎障害につながったりすることもあります。

まずは受診、検査をしましょう！

## ❁ 予防のポイント ❁



### ① プリン体が多い食品は控えめに

量は控えめ、頻度はたまに。特にレバーや干物などには多く含まれるので注意を！

### ② 糖質が多い食品も控えめに

肥満も尿酸値が高くなる原因と考えられています。お菓子やジュースは摂り過ぎに注意しましょう。果物にも糖分が含まれているので食べ過ぎないように。



### ③ アルコールは控えめに

夏場はついついビールの量が増えてしまう、という方はいませんか？

ビールなどアルコール飲料自体にプリン体が含まれているだけでなく、アルコールはプリン体の分解を促進し、尿酸値を上昇させます。また、アルコールが体内で分解される時に出来る物質が腎臓からの尿酸排泄を低下すると言われていています。お酒の種類を問わず、飲み過ぎには注意が必要です。



### ④ 太り過ぎはNG

脂肪が蓄積すると尿酸が作られやすくなり、また排泄されにくくなります。特にお腹周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満は要注意です。肥満はあらゆる病気のリスクにもなりますので気を付けましょう。



ほとんどの場合、痛風の痛みは数日～10日ほどで治まりますが、尿酸値が高い状態が続くと再発します。そのまま放置すると、再発するまでの期間が短くなり、発作が治まるまでの時間も長くなります。  
まずは受診を！！

