



痛みは突然やってくる！？痛風の発作

ビールのおいしい季節になりました。お仕事帰りの一杯を楽しみにしているお父さんもうらっしゃるのでは？

ビールに限らず、お酒の摂取量が増え、また発汗により身体の水分が失われやすい夏は、実は痛風発症の危険性が最も高まる季節です。今回は、主に男性に多い病気、痛風についてご紹介します。是非ご参考いただき、生活習慣の見直しにもお役立てください。

「風が吹いても痛い」痛風とは？

痛風といえば、かつては贅沢病とも言われ、限られた人がかかる病気と考えられていました。しかし、食環境の変化により、現在では中高年の男性に多く見られるようになってきました。痛風の大きな特徴は、関節の腫れと、突然起こる激しい痛みです。特に足の親指の付け根など、末端の関節に起こることが多く、歩けないほどの激痛に襲われることも少なくありません。



痛風の原因となるのは「尿酸」という物質で、細胞の核の中にある「プリン体」が肝臓で分解されることよって生じます。通常、尿酸は尿とともに排泄され、体内には一定の濃度が保たれていますが、何らかの原因で血液中の尿酸濃度が上がると、溶け残った尿酸が結晶化し、関節の軟骨などにたまりやすくなります。この尿酸の結晶が関節から剥がれ落ちると、体の防衛機構である白血球が攻撃を開始し、それによって強い痛みを伴う炎症が起こります。

局所的な症状のため、周りの方から軽く見られがちですが、その治療には長い期間がかかり、周囲の協力が必要不可欠な病気です。

高尿酸血症と合併症

尿酸値が高くなる原因はいくつかあります。が、主なものとしては、肥満、食べ過ぎ、過剰飲酒、激しい運動、水分の不足、ストレスなどがあげられます。

こうした原因により血液中の尿酸濃度が上がり、一定の基準値を超えた状態を「高尿酸血症」といいます。これは痛風予備軍ともいえる、いつ発症してもおかしくない状態です。

さらに高尿酸血症は、痛風だけでなく腎障害や尿路結石など、さまざまな合併症の要因にもなります。痛風を発症している人は、高脂血症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病や、メタボリックシンドロームを伴うことが多いということも分かっており、命にかかわる病気につながる危険性もあります。

発作が起こったときは

痛風の発作が起こったときは、患部を冷やして安静にすることが第一です。また、痛みがあるときには、お酒を飲むことは避けましょう。そして、早めに医療機関を受診するようにおすすめします。

痛風の治療に用いられるお薬には、痛みを抑えるためのものと、尿酸値を下げるためのものがあります。生活習慣や尿酸値、合併症の有無などによって処方されるお薬は異なりますが、多くの場合、尿酸値を下げるためのお薬は症状の回復等に関わらず、長く飲み続ける必要があります。

痛みが治まったからといって服用をやめてしまうと、次に痛みの発作が起こったときに適切な治療ができなくなることがあります。

お薬の服用については、ご自分の判断で服用を中断したり再開したりすることは決してせず、必ずお医者様の指示に従うようにしましょう。

生活習慣を見直しましょう

尿酸値を下げるためには、お薬の服用だけでなく、生活習慣の改善が重要です。次に改善のポイントをあげましたので、痛風ではない方も、予防としてご参考ください。

◆食事量の抑制

食事の総量が多いと、体内でつくられるプリン体が増え、尿酸濃度も高くなってしまいます。また、肥満気味の方は、尿酸を排泄する腎臓の機能が低下し、尿酸が体内にたまりやすくなっています。肥満の解消予防のためにも、食べ過ぎに気をつけましょう。

◆プリン体を多く含む食品を知る

プリン体は、動物の内臓や魚の干物、干し椎茸などに特に多く含まれています。ただし、神経質にそれらの食品を控えるのではなく、極端な摂取を避ける程度で問題はありません。

◆お酒を控え、水分を多くとる

「ビールはプリン体を多く含む」「焼酎は痛風にならない」などよく言われますが、アルコール類は全般に尿酸の合成を促す作用があります。お酒の飲み過ぎを避け、水分を多くとって尿酸を排出しやすくしましょう。

◆適度な運動

体を動かすことは大切ですが、激しい運動はかえって尿酸値を上げ、痛風発作のきっかけにもなってしまう可能性があります。肥満の解消や合併症の予防には、ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。



生活習慣の改善は、毎日続けていくことが大切ですので、ご自分のストレスにならない程度に、少しずつ行うようにしましょう。

《身近な恐怖—熱中症—》

日差しが強い日が続くこの季節、日常生活を送る上で、特に気をつけなければならないことのひとつに「熱中症」があります。

熱中症とは、体の中と外の「熱」によって引き起こされる、様々な体の不調や障害の総称です。軽いめまいや数秒間程度の失神など、比較的軽度なものから、虚脱感、意識障害、臓器不全など、重症に至る場合もあります。自分では気づかないうちに体に大きな負担がかかっていることもありますので、常に意識して熱中症対策をするようにしましょう。

熱中症の予防には、炎天下に長時間いないこと、運動中はこまめに休憩をとること、そして水分補給を欠かさないことが重要です。水分補給は、水よりも塩分を含んだスポーツドリンクやイオン飲料などが効果的です。また、ご高齢の方やお子様には飲みやすいゼリータイプのももありますので、ご活用ください。



バランス補給で身体に「うるおい」を

夏になると特に不足しがちな水分や塩分を、バランスよく補給できる「OS-1」。屋外での作業中や、お休み時の枕元などに1本あると安心です。お子様やお年寄りにもおすすめのゼリータイプのものには、フルーツ風味、緑茶風味など飲みやすいお味もございますので、ぜひお試しください。