



放置すると命取り…『痛風』の怖さとは

気温も上がり、汗ばむ季節がやってきました。この時期に気を付けたい病気のひとつに、痛風があります。今回は、痛風を引き起こす意外な要因や、日常生活でできる予防法などについて詳しく見ていきましょう。

痛風とは… 足指に起こる激痛発作

それまでは何ともなかったのに、ある日突然、足の親指などの関節が腫れて激痛が走り、歩くこともままならなくなる…これが、痛風の代表的な症状です。この痛みは2〜3日続いたあと徐々にやわらいでいきますが、正しい診断や治療を受けずに放置しておく、後に同じような発作が起こり、それを繰り返すたびに病態は悪化していきます。



痛風は、体内で作られる尿酸が増えすぎてしまったことで起きる組織の炎症です。尿酸とは、代謝の過程で生成されたプリン体が、さらに体内で処理されてできる老廃物のことです。生成された尿酸は通常、尿や便として排出されますが、尿酸が過剰に作られすぎたり排出がうまくいかなかったりすると、血液中の尿酸濃度が上がって一定量を超えてしまい、「高尿酸血症」という症状を引き起こします。高尿酸血症の状態では自覚症状はありませんが、尿酸濃度の高い状態が続くと、尿酸は関節や組織に溜まっていき、結晶化して炎症を引き起こすのです。これが悪化すると動脈硬化を起し、狭心症や心筋梗塞、脳出血や脳梗塞につながる恐れも出てきます。

また、結晶化した尿酸が溜まるのは、関節だけとは限りません。尿酸が腎臓に溜まってしまつと、腎臓の機能が著しく低下し、慢性腎不全に陥ることもあります。もしく

は尿酸結晶が尿路に溜まることで、尿路結石と言つて、尿管や膀胱に結石ができてしまうこともあります。

痛風を引き起こす主な要因

女性は男性に比べて尿酸値が3分の2程度しかなく、さらに女性ホルモンの働きによつて尿酸の生成が抑えられているため、痛風は中年男性の病気と考えられていました。しかし生活環境の変化により、近年では女性や若い世代の痛風患者が増加しています。痛風の主な要因は次の通りです。

(1) プリン体を多く含む食品の過剰摂取

尿酸は、食品に含まれるプリン体からも作られます。プリン体はほとんどの食品に含まれますが、特に多い食品として、干ししいたけ・動物の内蔵・魚の干物(特に煮干し)・あんこうの肝などが挙げられます。プリン体のみの摂取を避けることは難しいため、高カロリー食を摂りすぎないこと、過食に気を付けることが大切です。

(2) アルコールの過剰摂取

「プリン体と言えばビール」というイメージが定着しているように、アルコールのなかでもビールには特に多くのプリン体が含まれます。アルコールは、それ自体に尿酸値を高める作用があるだけでなく、利尿作用によつて体内の尿酸を濃縮してしまいます。また、お酒のつまみとしてプリン体が多く含まれる食品を過剰に食べることも、高尿酸血症の助長につながります。

(3) 運動不足による肥満

肥満はさまざまな生活習慣病の引き金となりますが、痛風も例外ではありません。運動不足による肥満はプリン体の生成を促し、尿酸値が上昇しやすくなるだけでなく、尿酸の排泄機能をも低下させます。



(4) 過度な運動やストレス

激しい無酸素運動や精神的なストレスによつても、尿酸値は上昇すると言われています。心身の緊張状態が続くと多くのエネルギーが消費され、尿酸が過剰に生成されるとともに、ストレスによつてホルモン分泌が変化することによつて腎機能が低下し、尿酸が排出されにくくなると考えられるのです。

痛風予防は 日常生活の見直しから!

前述の通り、痛風は現代の生活習慣と深い関係にあります。プリン体の過剰摂取を避けることはもちろんですが、高カロリーな食生活や日々の過ごし方を改善することも、痛風予防に大きく役立ちます。ここで、身近な痛風予防についてご紹介します。

・高カロリー食・過食を避け、 肥満を解消する

高脂肪・高タンパク・高プリン体の食生活を見直し、野菜中心のバランスの良い食事を心掛けましょう。肥満の人は体重を減らすと、尿酸値も下がります。

・アルコールはほどほどに

プリン体が多く含まれるアルコールの過剰摂取を避け、一緒に食べる食品にも気を配りましょう。

・適度な運動、上手なストレス解消を 心掛ける

真面目な人ほどストレスを溜めやすいので、できるだけ肩の力を抜いて、時には楽天的に物事を考えることも大切です。また、ストレス解消法として、散歩や軽い運動を取り入れてみるのもおすすめです。

・十分な水分を摂る

意外に見落としがちなのが、水分不足による尿酸値の上昇です。気温が上がると、汗をかくことで脱水症状に陥り、血液中の尿

酸濃度が上がることによつて痛風を発症しやすくなるのです。日常的に意識して、水やお茶から水分を摂るよう心掛けましょう。

痛風予防には、日々の積み重ねが重要です。一方で、こうした生活の改善自体がストレスになってしまつては本末転倒なので、無理なくできることから始めてみましょう。

乾いたカラダの水分補給に!

おいしく、ゴクゴク飲める!

イオンドリンク

- ◆ 乾いたカラダの水分補給に!
- ◆ 経済的!
- ◆ カロリーや砂糖を気にせず水分吸収効率も考えた商品です
- ◆ 浸透圧80mosm/Lのハイポトニック飲料です

- ライチ味
- みかん味
- まろやかレモン味
- スポーツドリンクの味

