

Short story 知っておきたい痛風のお話

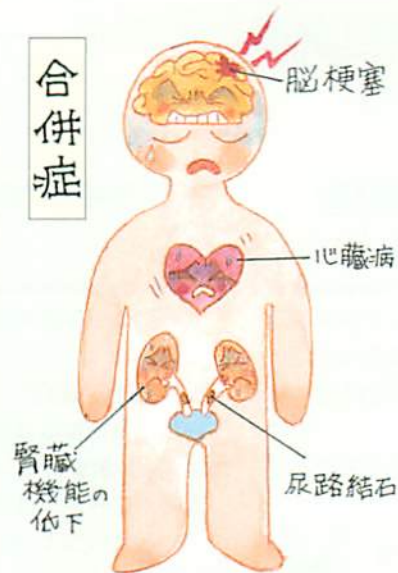
たとえ痛みが治まっても、痛風治療はずっと続けていく必要があります。薬と食事以外に、こんなことにもご注意ください。

痛風を放っておくと、どうなる？



尿酸値が高い状態を放っておくと、痛風発作の再発を招くだけでなく、こわい合併症を引き起こします。尿酸が腎臓にたまって腎臓の働きが悪化したり、尿中にたくさんの尿酸があると、尿路結石も起きやすくなります。尿酸が結晶化して石のようになり、尿管のどこかにひっかかると、激しい痛みを伴う発作を引き起こします。また、痛風と並行して、動脈硬化による心臓病や脳梗塞も起こりやすくなります。痛風治療は、痛みをなくすことではありません。治療を続けて、合併症を防ぐことが大切です。

合併症



痛風に激しい運動は逆効果!



痛風の治療に運動は必要ですが、激しい運動は禁物です。水分が失われて、痛風発作を誘発することがあります。痛風の人は、運動前・運動中に十分な水分を補給し、ゆるやかな運動を行ってください。



水泳(マイペースで)

おすすめの運動



参考文献：痛風 激痛は解消できる、鈴木吉彦、主婦の友社、東京、1992。

病・医院名

万有製薬株式会社

ホームページ <http://www.banyu.co.jp/>
インターネットナンバー:1193

痛風の食事療法

〔監修〕東京女子医科大学名誉教授・横山 泉クリニック院長 横山 泉
〔指導〕フードコーディネーター・管理栄養士 塩澤和子

What is 痛風?

痛風の原因は、血液中の“尿酸”

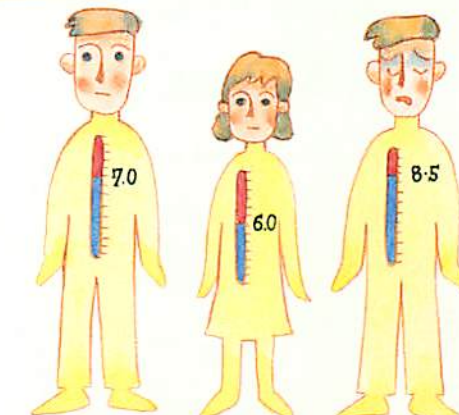
痛風はその名の通り、風に当たっても痛むというほどの激しい痛風発作をもたらします。発作の原因は、“尿酸”。血液中に、さまざまな原因で尿酸が増えすぎると、体のあちこちに尿酸塩(尿酸の結晶)がたまり、痛みを起こします。血液中の尿酸値が高いたいで、ほかに症状がない場合は、高尿酸血症と呼ばれます。これは、いわば痛風予備軍! 40歳以上の男性の10人に1人が予備軍だといわれます。

SIGNAL 尿酸値8.5以上は、危険信号!

1

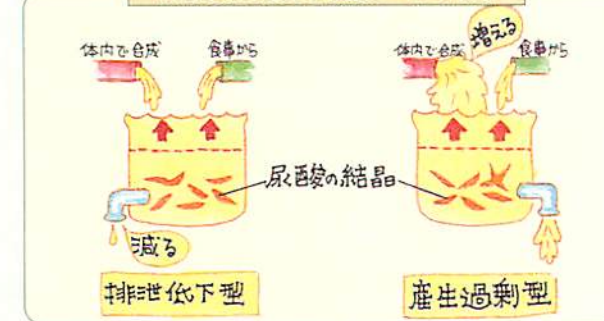
尿酸値にご注意を

繰り返し測定して7.0mg/dlより高い値が続く場合、尿酸値が高いと判断されることが多いのです。特に8.5mg/dl以上ある場合は、痛風発作がいつ起こってもおかしくない状態! 尿酸値が高い場合は放置せず、医師に相談してください。尿酸の産生は全体の6/7が体の中で合成され、残り1/7が食事からの摂取。排泄は、尿や便から。産生過剰や排泄低下が、尿酸値を高くします。



男性で7.0mg/dl・女性で6.0mg/dl 8.5mg/dl以上は危険信号!

痛風を引き起こす尿酸プールの状態



2

治療の基本は薬物療法

痛風の治療は薬物療法を基本に、食事療法や運動療法が行われます。薬には、尿酸の合成を抑える薬と、尿酸の排泄を促す薬があります。痛みがとれたからといって自分の判断で中止するのは禁物。再発を防止するためにも、治療は生涯続ける必要があります。



かつて痛風の食事療法というと、尿酸のもとであるプリン体の多い食品の制限が強調されました。現在では、食事からとれるプリン体の量は全体から見るとそれほど多くないと考えられ、プリン体制限はあまり強調されていません。痛風の人は、次の点に注意して食事をとってください。

POINT 高尿酸血症を予防する食事

1 プリン体をとりすぎないよう、注意!

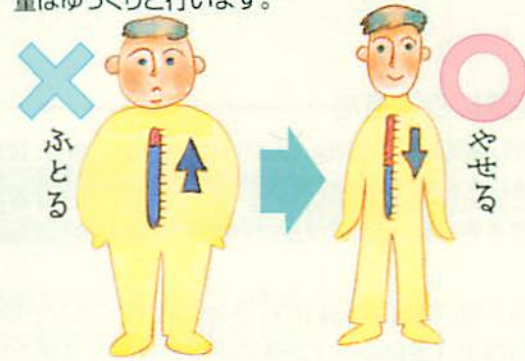
体内の新陳代謝が行われる結果、細胞の核からできる物質がプリン体。これが尿酸のもとになります。痛風を予防するには、このプリン体を多く含む食品を続けて多量にとらないことも必要です。プリン体は煮ると煮汁に移るので、肉類は煮て料理し、煮汁を飲まないようにします



プリン体含有量=食品100gあたり

2 減量は、尿酸値を下げる効果が

痛風は、太っている人に多いことがわかっています。太っている人が体重を落とすと、たいてい尿酸値が下がります。食べすぎている人は食べる量を適正にし、減量の努力を! ただ食事を極端に減らすと、尿酸値が上がることもあるので注意。減量はゆっくりと行います。



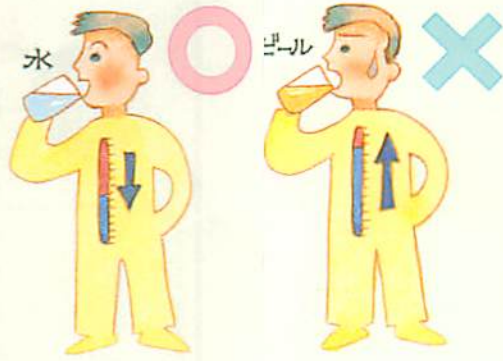
肥満の原因に心当たりはありますか?

- 菓子類・果物、アルコールをとりすぎていませんか?
- ジュース・スナック菓子をとりすぎていませんか?
- 食事が不規則ではありますか?
- 早食いのくせがありますか?
- あぶらっこい料理を多く食べていませんか?
- 外食に偏っていませんか?
- 野菜・海藻類が不十分ではありますか?
- 1日2食になっていませんか?

※思い当たることがあれば、今日から気をつけたいものです。

3 水分をとって尿酸を排泄

水分を十分にとり、尿酸尿といっしょに排泄することが大切。「水分が大切であることを誤って、「ビールを飲むとよい」と言人がいますが、これは誤り! アルコールは尿酸値を上げる方向に働きます。



4 アルコールのとりすぎは、痛風のもと

アルコールはさまざまな理由で、痛風の原因となります。

- ①お酒自体に尿酸が含まれています。
- ②アルコールは、肝臓でプリン体が作られるのを促進します。
- ③アルコールが体内で分解される時に、アセトアルデヒドという物質が作られ、これが尿酸の排泄を妨げます。
- ④アルコールの利尿作用で脱水を起こしやすくなり、尿酸値を上げます。
- ⑤アルコールは食欲を増進し、暴飲暴食のもととなって、肥満につながります。



アルコールの適量



5 やはり、バランスのよい食事を

肥満を避け、健康を維持するには、やはりバランスのよい食事が欠かせません。痛風に限らず、さまざまな成人病の予防につながります。



- 主食**
主食は、毎食適量を食べることが大切。減らしすぎはよくありません。
- 汁物**
塩分のとりすぎを防ぐため、汁物は1日1杯を原則に。

- 油類**
油を使った料理は高カロリー。1日2品を限度とします。
- 間食**
ビタミン・ミネラルの補給に、毎日牛乳200ml・果物1個を心がけます。