

TOPICS

[Vol.51]

痛風ってどんな病気? ~予防と治療~

内分泌代謝内科 西尾 善彦

痛風って?

痛風発作では足の親指の付け根の関節が赤く腫れて痛みだします。痛みは激烈で、骨折よりももっと強い痛みです。痛風発作がでると痛みのために2、3日は歩けなくなるのが普通で、1週間ぐらいたつと徐々に症状は治まっ

きます。

この症状は血液中の“尿酸”と呼ばれる化学物質の結晶が関節包（関節部分をおおっている袋のようなもの）の中に蓄積するために起こることがわかっています。



痛風の特徴

人類と痛風のかかわりの歴史は長く、医学の父と呼ばれるヒポクラテスによって紀元前に既に報告されています。アレキサンダー大王、レオナルド・ダ・ヴィンチ、ゲーテ、ニュートン、ダーウィン等、歴史上に燦然と輝く有名人が痛風に苦しめられたそうです。

一方、日本では明治以前に痛風の記録はなく、明治のはじめにドイツ人医

師ベルツが「日本には痛風がない」と記録しているそうです。しかしながら、明治以後は日本でも痛風が出現し、1960年以後は激増、現在では全国に数十万人の痛風患者さんがいると推定されています。

また、痛風の大きな特徴の一つとして、発症頻度に男女差が大きいことが知られています。女性の痛風患者さん

の割合は、全体のわずか1.5%と報告されており、事実上、痛風は男性の病気といえます。痛風が男性に多い原因ははっきりしていて、痛風の原因となる尿酸の血中濃度が、女性に比べずっと高いためです。

尿酸とプリン体

尿酸は“プリン体”と呼ばれる物質が代謝される過程で生成されます。プリン体はお菓子のプリンとは何の関係もなく、DNAやRNAなどの遺伝物質やATP（アデノシン三リン酸）などの高エネルギー物質の基となる核酸と呼ばれる物質に含まれています。

プリン体をたくさん摂取しすぎる、あるいはプリン体が体の中でたくさん産生されると血液中の尿酸の濃度も高くなります。

尿酸はすべてのヒトの血液中に存在していますが、通常血液100mlに対し7mgまでしか溶けることができません。

その濃度を超えると尿酸塩の結晶が生成され、これが関節包にたまって痛風発作の原因になるわけです。

痛風を予防するためには

痛風にならないようにするためには、高尿酸血症の状態（血液中の尿酸値が7mg/dl超）にならないことが大切です。血液中の尿酸値7mg/dlの状態に比べ、8mg/dlでは2倍以上、9mg/dlでは約

10倍の頻度で痛風になることがわかっています。

では、血液中の尿酸値を上昇しないようにするには、どんなところに注意すれば良いのでしょうか？



●食 事

「肥満を是正すること＝カロリーを取り過ぎないこと」が最も重要です。また、血中尿酸の上昇を防ぐため、プリン体を多く含む食品を避けることも有効です。右表にプリン体を多く含む食品を示しました。プリン体はうまみの成分でもあり、おいしいものにたくさん含まれるようです。健康食品のなかにも、プリン体がたくさん含まれることがあるので注意が必要です。いずれにしてもプリン体だけを減らすのは

難しいので、食事量を全体的に減らすことが重要です。

さらに、果糖の過剰摂取にも注意が必要です。果糖自体にプリン体は含まれていませんが、代謝されるときに肝臓でATPを消費し、血中尿酸値を上昇させることがわかっています。果糖は果物、清涼飲料水などに多く含まれています。



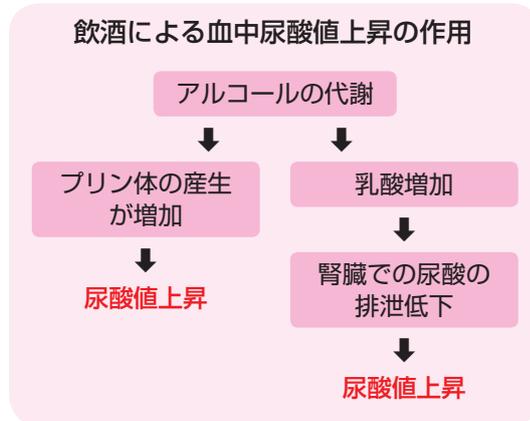
食品100g中にプリン体の含まれている量

食 品	(mg)
白米	25.9
鶏卵	0.0
牛乳	0.0
チーズ	5.7
ほうれん草	54.4
もやし	44.7
干し椎茸	379.5
えのきだけ	49.4
豆腐	31.1
ハム	64.4
ソーセージ	45.5
カツオ	211.4
マグロ	157.4
マダイ	128.9
サケ	119.3
ウナギ	92.1
豚肉 カタ	81.4
ヒレ	119.7
ロース	90.9
牛肉 ロース	90.2
モモ	110.8
レバー	219.8
鶏肉 手羽	137.5
モモ	122.9
レバー	312.2
イカ	160.5
タコ	137.3
エビ	195.3
カニ	136.4
アサリ	145.5
タラコ	120.7
クロレラ	3182.7

●飲 酒

飲酒が痛風発作の誘因となることはよく知られています。アルコール飲料自体に含まれるプリン体の量はさほど多くありませんが、飲酒には血中尿酸値を上昇させる作用があります。

お酒を毎日飲む人は通風の危険性が高まります。痛風、高尿酸血症の患者さんにおいては、アルコール摂取量約25g（ウイスキーダブル1杯or日本酒1合orビール500ml相当）が1日の飲酒許容量と考えられています。



●運 動

有酸素運動は肥満の改善、血圧、脂質異常、血糖値にも良好な効果があり、痛風や高尿酸血症の患者さんに大いにすすめられます。ただし、激しい運動では逆に尿酸値が上昇してしまいますので、あくまでも軽い運動がおすすめです。

具体的に、好ましい運動として、速歩、軽いジョギング、水泳、サイクリ

ング、ゴルフなどが挙げられます。一回20分以上、週3日以上行うのが良いでしょう。

脱水は尿酸値上昇の原因になるので、運動後には十分な水分補給が必要です。ただし、果糖やアルコールは尿酸値を上昇させますので運動後のジュースやビールは避けましょう。



滋賀医科大学医学部附属病院 理念

「信頼と満足を追求する全人的医療」

滋賀医大病院ニュース第24号別冊 編集・発行：滋賀医科大学広報委員会
〒520-2192 大津市瀬田月輪町
TEL：077(548)2012(企画調整室)
過去の TOPICS (PDF 版) はホームページでご覧いただけます。

●理念を実現するための 基本方針

- 患者さん本位の医療を実践します
- 信頼・安心・満足を与える病院を目指します
- あたたかい心で最先端の医療を提供します
- 地域に密着した大学病院を目指します
- 世界に通用する医療人を育成します
- 健全な病院経営を目指します