

高尿酸血症と痛風

高尿酸血症とは血液中の尿酸が正常の範囲を超えて多い状態をいいます。尿酸は体の細胞の新陳代謝やエネルギーの消費によってできる老廃物ですが、溶けにくい性質（血清 1dl 中に 6.4mg しか溶けない）をもっているため、高尿酸血症の状態が長く続くと、結晶化し体のいろいろな部分に沈着し害を及ぼします。関節に沈着すると痛風とよばれる著しい痛みを伴った関節炎をおこします。腎臓に沈着すると尿路結石や腎障害をおこします。血管に沈着すると動脈硬化を起こし高血圧症や心臓病、脳卒中の原因となります。つまり高尿酸血症は全身の病気であり、痛風で怖いのは関節以外に沈着することなのです。

痛風にかかるのは、ほとんどが男性です。活動的な人、アルコールをたくさん飲む人、肉食の人、肥満の人、ストレスの多い人などがかかりやすいと言われています。

痛風予防のための生活のポイントは、バランスのよい食事を心がける、太り過ぎないようにする、過激な運動よりも適度な運動をする、水分を多くとる、心身のストレスや過労を避ける、定期的に検診を受け尿酸値を確認するなどです。

食事内容で気をつけることは、まず総カロリーを制限することです。肥満を避け、標準体重にコントロールすることは、尿酸値を下げるとともに、高血圧症や高脂血症などの合併症の治療や予防になります。尿酸のもととなるプリン体の多い食品は避けましょう。プリン体含有量については食品成分表を参考にしてください。アルコールはどんな種類でも飲みすぎると尿酸値をあげます。アルコールが尿酸の産生を高めたり、尿酸の排泄を抑制するためです。いずれにしても、食べすぎ・飲みすぎには注意しましょう。

痛風発作がおこったら、まず、発作を抑える消炎鎮痛薬を使用します。通常は 1-2 週間で発作はおさまります。発作がおさまったら、尿酸値を下げる薬で血清尿酸値をコントロールします。尿酸値を下げる薬は、尿酸の排泄を促進する薬と、尿酸の合成を阻害する薬があります。高尿酸血症のタイプにより使い分けがなされますので、正しい診断が必要となります。薬によって血清尿酸値は正常に戻りますが、高尿酸血症そのものは非常に治りにくいものなので、長期間にわたり根気よく薬を飲み続けることが大切です。

健診などで、「尿酸値が高い」と指摘されたら、医療機関を受診し、医師とよく相談してください。