

『 痛 風 について 』

～津山市医師会～

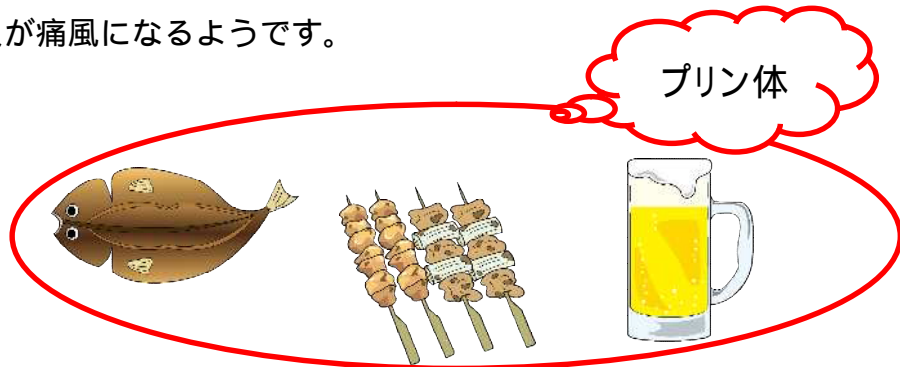


皆さんは痛風という病気をご存知でしょうか。アルコールを好む男性は聞いたことがあると思います。「ある日突然足の親指の付け根が、赤く腫れて痛くなり歩くのも困難となって医者にかかると、風が吹いても痛いといわれる“痛風”だった」と友人に聞かされた方もいるかもしれません。関節リウマチは女性に多い(約 80%)のですが、痛風は男性に多い(約 95%)のが特徴です。

1950 年頃までは日本には稀な病気でしたが、高度経済成長と共に食生活が欧米化し、高タンパク・高脂肪食が日本中に普及し飽食の時代となった現在、痛風は、誰もがかかる可能性のある身近な病気になりました。2007 年の統計では痛風の患者数は約 90 万人となり、今なお増加している生活習慣病の 1 つなのです。年齢的には 40・50 歳代から 30 歳代へと若年齢化の傾向が見られます。

痛風の原因は、高尿酸血症です。

プリン体が分解されてできる尿酸(老廃物)が血液中に過剰となり、関節内に尿酸塩として固体化して関節炎を引き起こすことにあります。尿酸が大量に作られたり、尿中への排泄が障害されると尿酸の過剰(高尿酸血症)が生じてきます。プリン体は人体の細胞内の核(DNA・RNA)が分解されても発生しますが、干し魚・焼き鳥・ビールなどの飲食物には大量のプリン体が含まれています。つまり、プリン体を多く含んだ食品を摂り過ぎても病気の引き金になります。さらに高尿酸血症を引き起こす生活習慣としては、暴飲暴食・アルコールの飲み過ぎ・肥満・運動不足・ストレスなどが上げられます。高尿酸血症を有する方のうち 10 人に 1 人が痛風になるようです。



痛風の症状は関節の激痛です。



典型的なのは、足の親指付け根の関節に突然激痛を伴う発赤・腫脹・熱感で発症し、激痛は 2・3 日続き、1～2 週間で徐々に軽快します。きっかけとして「長歩き後の疲労」や「足を冷やした」、前兆として「むずむず・じんじん」などの違和感を訴える方がいます。足関節・膝関節にもよく見られますが、手・肘関節には少ないようです。蛇足ですが、疼痛のある期間の禁酒は言うまでもありません。

痛風の治療はとにかく鎮痛に徹する。

急性期は氷での冷却・安静を心がけ、早めに医療機関を受診して、鎮痛剤内服・局所注射などの処置を受けましょう。症状が落ち着けば、尿酸の産生抑制剤や排泄促進剤で尿酸値を下げるようにします。症状が消失すると放置されることも多いのですが、原因となる生活習慣を改善することもなく治療を怠ると、関節内の尿酸塩は消失せず、半年～1年後に再発を繰り返すこととなります。やがて慢性化したり、関節破壊や痛風結節(耳たぶ・足・膝にできたコブ状のしこり)を生じることに繋がります。

痛風の原因である高尿酸血症は、すぐには症状がないことから放置されることも多いのですが、その経過と共に尿路結石や腎障害・高血圧・高脂血症・糖尿病・肥満を合併し、腎不全・心筋梗塞・脳梗塞をもたらす原因の1つであることを肝に銘じて、早めにお医者さんに相談してください。

多胡クリニック 多胡卓治

お問合せ先：津山市健康増進課 0868-32-2069

お知らせ

平成24年度は、6月から津山市の健診がはじまります。
今年度から、特定健診と高齢者健診と津山市健診に**尿酸**の検査が追加になりました。
年に1回は、健診を受けて自分の健康状態をチェックしましょう。