

にちにちこれこうじつ

# 日々是好日 4月号

発行/ ミチヒロ胃腸内科クリニック 〒010-0041 秋田市広面字鍋沼 93-1

☎018-893-6655 ホームページ <http://www.michihiro-clinic.com>

## 痛風と高尿酸血症

足や指の付け根が赤くはれたら、痛風発作かもしれません。男性に圧倒的に多い疾患ですが、30年前には女性1.5%だったのに対してここ最近では6%にまで増加しており、約4倍に増えているので、女性も他人事ではありません。

痛風の原因は高尿酸血症です。肉類、干物、内臓類、魚卵に多く含まれ体内では血液中に溶け込んでいますが、7mg/dlを超えると結晶化し長年の間に関節内にくっつき蓄積されてます。運動などがきっかけになって、関節内に剥がれ落ちると激しい痛みや腫れが起こります。発作を起こさないためには血中尿酸値を6mg/dl以下にしばらくキープすることが大事です。関節内に蓄積した尿酸結晶が消失するまでには、だいぶかかるようです。実際発作を起こしても、尿酸値が正常だったりするのは、このためではないでしょうか。

肥満は痛風を助長します。アルコールはプリン体ゼロでも、尿酸を増やす方向に働くので決して安全ではありません。アルコールは肝臓で尿酸の生成を促進し、腎臓で排泄を遅らせます。肥満の解消と、アルコール、食事の改善が一番の治療ですが、それでも尿酸値が下がらず、発作を起こすようでしたら、尿酸降下薬が必要です。高尿酸血症は動脈硬化の原因でもあるので積極的に治療しましょう。

