

中込内科じんぶん



今月の特集 痛風について

痛風は「とにかく痛い!」、ある日突然足の親指の付け根が激痛に見舞われます。この発作が生じるとたちまち赤く腫れ、ほんの少し動いたりしても、また、近くを車が通りすぎる音さえも足に響き、新たな激痛を覚えてしまいます。まさに、字のごとく「風が当たっただけでも痛い」病気が**痛風**です。

これほど痛い痛風ですが、激しい痛みは一時的なもので、長くても1〜2週間しか続きません。その後は全く何事もなかったかのように痛みが治まってしまふので、「治ったんだ」と勘違いしてしまうことも多いです。

しかし、発作が治まったからといってこの病気が治ったわけではありません。痛みがなくなっても病気は進行中ということがあるので、注意が必要です。痛風の治療を行わないで放っておくと、6ヶ月〜1年後には同じような発作が生じることがあります。

痛風発作が生じやすい部位
母趾付け根が好発部位ですが、足の甲、踵骨やアキレス腱、踝の関節、膝の関節などにも生じます。

痛風発作は、夜中、あるいは明け方に生じやすいといわれています。これは、睡眠中には副交感神経が主に働くため、血液がゆるやかになり、かつ体温が下がるり尿酸の結晶が生じやすい状態となるのが原因と考えられています。

尿酸がたまる痛風に
食生活と深い関わりのある痛風は、血液中に「尿酸」という物質が増えることで生じます。尿酸は、体を構成する細胞が新陳代謝されるときや、エネルギー物質が燃焼するときにできる老廃物のひとつで、主に尿とともに排泄されます。

わたしたちの体の細胞には、核酸があり、核酸はプリン体などの物質によって構成されています。

発行所
中込内科医院
〒010-0973
秋田市八橋本町3-1-5
TEL 018-862-1564
FAX 018-866-4655

E-MAIL
nakagomi@cna.ne.jp
URL
http://www.cna.ne.jp/~nakagomi/

ます。体の細胞は、毎日生まれ変わっているのです。新陳代謝によって古い細胞が分解されるときに、核酸も壊されてプリン体が放出されます。

プリン体は、肝臓で分解(代謝)されて最終的に尿酸という物質になり、血液で腎臓に運ばれ、尿とともに体外に排泄されます。

痛風は尿酸代謝異常の結果生じます。尿酸の濃度が高い状態が続くと、尿酸塩の結晶が関節の内面に溜まり、痛風の発作が生じます。つまり、プリン体の老廃物である尿酸の処理がうまくいかない状態なのです。また、腎障害の合併頻度が高く、血液中の尿酸値を測定する必要があります。

〈尿酸値の基準値〉
年齢や性別によって多少変動があり、
男性：4.0〜6.5 mg/dl
女性：3.0〜5.0 mg/dl
が正常と言われています。ただし、男女ともに7.0 mg/dl以上になると「高尿酸血症」といわれます。

しかし、高尿酸血症だからといってすぐに痛風の発作が生じるわけではありません。しかし、長年放置すると尿酸の結晶が関節などに蓄積して激痛をもたらす痛風が生じてしまいます。

痛風発作が生じても治療をせずに放っておくと、関節だけではなく関節の周囲や軟骨、皮下組織などにも尿酸の結晶がたまり、「痛風結節」といわれるこぶができます。触っても痛みはないため、気がつかないうちに大きくなってしまうことがあります。

〈痛風結節のできやすい箇所〉
耳、肘、手の甲、踵、足の甲

さらに、尿酸は腎臓から尿として排出されるので尿酸が増えれば腎臓にも負担がかかります。処理しきれなかった尿酸が結晶化して腎臓の中にたまってしまえば、腎障害を生じさせます。腎障害を気がつかずに放っておくと**腎不全**、さらに**尿毒症**をおこし、死に至ることもあります。

また、高尿酸血症の人が、高血圧や糖尿病、高脂血症などの合併症を起こしていることもすくなくないのです。

尿酸値が高くなる原因
①尿酸がつかれすぎる。
・体内の新陳代謝が高まってプリン体がたくさんつくられる
・プリン体を含む食品を食べる
・アルコール(特にビール)を多量に飲む
・激しい運動をする

- ・肥満
- ・ストレス
- ②尿酸がうまく排泄されない。
- ・体質(遺伝)
- ・糖尿病、高脂血症、動脈硬化などの生活習慣病
- ・肥満(内臓脂肪がたまる)と尿酸の生成を促進し、皮下脂肪がふえると尿酸の排泄を抑える)などがあります。

痛風の治療

痛風の発作が(急性関節炎)が生じたときは、激痛を抑えるために薬物療法を行ないます。使われる薬は、コルヒチンと非ステロイド系の抗炎症薬です。コルヒチンには鎮痛作用はなく、発作への進展過程を停止させるだけです。非ステロイド系抗炎症薬は、激痛の発作を抑えますが、尿酸値を下げる作用はありません。なお、まだ尿酸を下げる薬を使っていない人は、発作が生じているときに尿酸値を下げる薬は使用しません。発作中に急激に尿酸値が低下すると、発作がひどくなるためです。

痛風の合併症

最初の発作のとき、痛み止めの薬がない場合は、足の下に座布団やクッションなどを敷き、足を高くします。そして、患部を冷たい水でしめらせたタオルなどで冷やします。患部をまんざり、マッサージしてはいけません。炎症を刺激して、症状をよけいひどくします。

くなくなった過剰な尿酸がしみ出して関節や臓器、皮膚などにたまって結晶をつくり、腎障害や尿路結石、結節などの原因になります。腎臓の血管に尿酸の結晶ができて、腎臓の機能が低下するの痛風腎です。この状態を放置すると腎臓の機能が低下し、血液中の老廃物が体外に排泄されなくなる腎不全になります。

尿管結石

腎臓の内部に尿酸の結晶ができやすくなります。尿酸の結晶が大きくなつたものが結石で、腎臓の中でできた結石が尿管に流れ出て、途中でひっかかり、尿管にとどまつたものが尿管結石です。

日常生活の注意点

- ①食生活を改め、カロリーの過剰摂取をやめることが大切です。特に動物性脂肪や動物性タンパク質をとりすぎないことです。タンパク質を多量にとると、尿酸の産生が増加するので、肉類のタンパク質を控える必要があります。プリン体の少ない卵や豆腐、牛乳、肉類は、もも肉やひれ肉などの脂肪が少ない赤身にしましょう。
- ②適度な運動を行なうことも大切です。(ウォーキングや水泳などの有酸素運動)
- ③定期的に健康診断をして、尿酸値をチェックし、ほかの生活習慣病が発症していないかも調べましょう。

④アルコールは控えましょう。



特に大麦を原料とするビールにはプリン体が多いので(麦芽にプリン体が多い)、たくさん飲むと尿酸値が高くなります。また、アルコールそのものに尿酸の産生をうながし、排泄を抑える作用があるため、ますます尿酸値が上昇します。さらに、飲みすぎると、中性脂肪を増やすので肥満の原因ともなります。⑤心身のストレスは、なるべく早く解消することも大切です。睡眠を十分にとりましょう。⑥水分を十分にとることで、尿管結石を防ぎましょう。

痛風の治療には時間がかかりますが、必ずよくなりますので、治療を途中で中止することなく継続することがきわめて大切です。

【今月の記事 看護師長 根元】

年末年始の休診のお知らせ

誠に申し訳ございませんが、12月28日(木)は診療時間を午後3時までとさせて頂き翌29日(金)は1月4日(木)は休診とさせて頂きます。尚、12月27日(水)は午後も診療致します。皆様にはご迷惑をおかけしますが、何卒、宜しくお願ひ申し上げます。※それ以外は通常通りです。

編集後記

ハタハタの美味しい季節となり、早いもので今年も残すところあと僅かとなりました。さて、ノロウイルスを原因とする感染性胃腸炎が猛威を振るっています。手洗い、うがいをして、日常的に清潔を保つことが大切です。また、ウイルスは熱を加えると死滅します。ウイルスに汚染されている可能性のある食品は、よく加熱してくださいね。皆様、今年も一年間、どうもありがとうございました。二〇〇七年が皆様にとつて素晴らしい年となりますようお祈り申し上げます。

【事務長 奈良】