

◆健康へのワンポイント アドバイス◆

『高尿酸血症(痛風)のお話』



尿酸は血液中に溶け込んでいますが尿酸値が上昇すると関節内に尿酸塩結晶が生じます。結晶の一部が関節液中に剥がれ落ちると白血球が集まり炎症を起こして痛みの原因となりますが、これが「痛風」です。

痛風では足の親指のつけ根が赤く腫れ痛くなりますが、その外に足関節、足の甲、アキレス腱のつけ根、膝関節、手関節にも痛風発作が起こることがあります。血液中に尿酸が増える理由は体内でつくられ過ぎる、体内にたまってしまいうなど生産と排泄のバランスがくずれするためと考えられています。

尿酸はプリン体から作られるのでプリン体を多く含む食品（肉類、レバー類、魚卵類など）は要注意です。またアルコールは尿酸値を上げる作用があり、肥満ぎみの人も痛風発作を起こしやすい傾向がありますので、禁酒、節酒を心がけ高カロリー・高脂肪食を控えることも大事です。