78) 痛風（Gout）

尿酸・痛風

＊通常尿酸は体内の細胞が代謝される際に生成され、その後体外に排出される
＊尿酸値の日本の男性の正常範囲は3.5～7.2mg/dL, 女性は2.6～6.0mg/dL
＊尿酸を上手く排出出来なかったり、過剰に生成され血液中の尿酸値が上昇する場合が有り、それを高尿酸血症と言う。尿酸値が9.0mg/dLになると要注意
＊その状態が持続した結果、尿酸の結晶が足の指の付け根、足首、膝、股関節、手の指などに堆積し、急激な痛み、腫れの炎症が起きる病気を痛風と言う。夜間・早朝に起こる事が多い
＊日本人で痛風で通院中の患者は約96万人、尿酸値が高い無症候性高尿酸血症（痛風予備軍）は約500万人と推計
＊痛風発症年齢平均は44歳
＊高尿酸血症・痛風の発症率は男性が90%、女性が10%
＊一週間から10日で自然に治癒、多くの場合1年以内に再発、それが繰り返され慢性化の可能性有り

78) 痛風（Gout）

原因

＊遺伝・食品からのプリン体摂取過多・肥満・アルコール過多・ストレス・腎臓の機能低下・喫煙・激しい運動・運動不足、高血圧・糖尿病・腎臓病・動脈硬化と関連して併発・合併症を起こす場合もあり

プリン体

＊プリン体とは、細胞の中に含まれている遺伝子の構成成分の一つ
＊プリン体はその8割が体内で、2割が対外から摂取され、体内で代謝され、その老廃物が尿酸に分解され、尿酸は対外に排出される
＊一部の食品（レバー・ビール・赤身の肉・白子・ウニ・カツオ・イワシ等）にはプリン体が他の食品より多く含まれており、その過度の摂取に注意する必要あり
＊プリン体の摂取量は400mg/日が目途

合併症

＊高尿酸血症になると高血圧・糖尿病・肥質異常症・慢性腎臓病・尿路結石を引き起こしやすくなる

78) 痛風（Gout）

治療薬

＊一度痛風を発症すると、発作期と間欠期を繰り返し、その期間ごとの薬が異なる

期間	発作期	間欠期
薬品名	コルヒチン（Colchicine） 非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）	アロプリノール（Allopurinol） プロベネシド（Probenecid）
効能	痛み止めで、尿酸自体を減らす効果は無い	尿酸合成抑制 排泄促進

78) 痛風（Gout）

予防

高尿酸血症の早期発見、食事の改善、野菜・海藻の摂取で尿をアルカリ化、肥満の防止、脱水を起こすアルコールの制限、水分の摂取、禁煙、有酸素運動、尿酸排泄薬の処方

尿酸値を下げ、痛風のリスク軽減に効果の有る食べ物・飲み物

食べ物・飲み物	量・効果
野菜（ほうれん草・きのこ・人参）・海藻	尿をアルカリ性にする作用あり
ジャガイモ・キャベツ・果物（レモン・チェリー）	それらに含まれるビタミンCに抗酸化作用あり。果物は食べ過ぎに注意
コーヒー	2～4杯/日、抗炎症作用有り
牛乳・ヨーグルト・チーズ	それらに含まれるカゼインの成分がアラニンに変化し、尿酸の排泄作用有り
水	2～2.5L/日、尿路結石の予防にも効果

78) 痛風（Gout）

予防

プリン体が多かったり、尿酸値を上げる為、摂取量を注意すべき食品・飲料

食べ物・飲み物	量・効果
干物（イワシ・アジ）・レバー	プリン体が多い
清涼飲料水	果糖・キシリトール・人工甘味料が尿酸を生む
アルコール全般	飲み物自体に含まれるプリン体の量に関わらず、アルコールには尿酸排泄機能を低下する作用が有る為、その摂取は控える事が大切

78) 痛風（Gout）

参考Webサイト

- 痛風とはどんな病気？ ｜ 公益財団法人 痛風・尿酸財団 (tufu.or.jp)
- 【痛風】ある日突然、激痛におそわれます｜健康サポート｜全国健康保険協会 (kyoukaikenpo.or.jp)

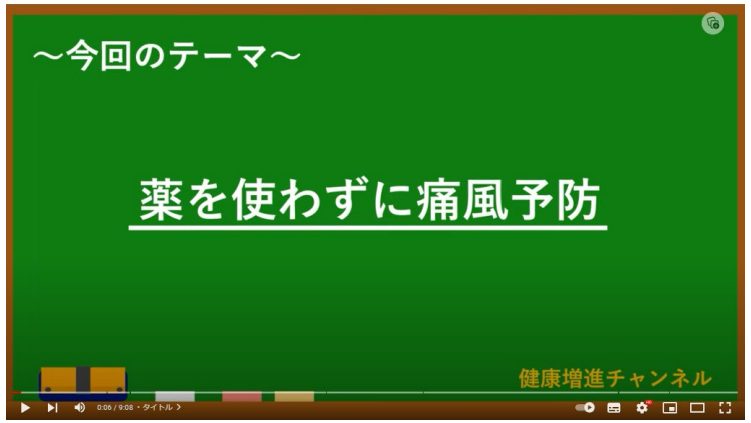
78) 痛風（Gout）

参考YouTube動画

https://youtu.be/XohsL_UW8V4

https://youtu.be/smT2-69SLUc

https://youtu.be/R5W9-15nELk



https://youtu.be/yDZggk5MFkc

78) 痛風（Gout）

参考YouTube動画

https://youtu.be/PsUIBraodOU

https://youtu.be/_STA7V1lB-w