

《ビールを止めるのはイタイ、 でも痛風はもっとイタイ!!!》

◆痛風（高尿酸血症）の現状

従来日本では痛風は稀な疾患でしたが、1960年以降に食生活の欧米化やアルコール摂取量の増加に伴い患者数が増加し、現在では一般的な疾患となりました。又、痛風発作発症年齢もかつて50歳代がピークでしたが、現代では30歳代にピークが移り、若年化傾向が認められます。2002年8月1日、ようやく日本痛風・核酸代謝学会より「**高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン**」が作成されました。

◆高尿酸血症の定義（新ガイドラインによる基準）

性・年齢を問わず **血清尿酸値 7.0 mg/dl** を超えるものをいいます。

◆高尿酸血症とは.....

体内に「尿酸」という物質が増加し、そのまま放っておくと症状がないまま関節や腎臓に結晶としてたまっていく病気です。この尿酸の結晶は**痛風発作**(主に足の親指の付け根に激しい痛みを伴う発作)を引き起こしたり、腎臓の働きを悪くします。

◆根拠に基づく高尿酸血症の治療目標

血清尿酸値8.0mg/dl以上が続く場合には痛みなどの症状がなくても将来起こりうる痛風発作や腎臓障害を防ぐために、食事療法や薬による治療が必要です。治療しないと痛風発作・痛風結節を形成したり、腎機能の低下により透析が必要となります。治療目的は痛風関節炎の発症を防ぎ、動脈硬化の進展をこです。

発症を防ぐためには**血清尿酸値を6.0mg/dl以下**にコントロールすることが望ましいと勧告されています。

◆高尿酸血症と生活習慣病や心・脳血管疾患との関係は.....

高尿酸血症患者のうち約80%が生活習慣病(高脂血症、糖尿病、肥満、高血圧)を一つあるいは複数合併しています。それら生活習慣病を合併している人は動脈硬化を起こしやすくなり、虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症)や脳血管障害(脳梗塞・脳出血)などを誘発します。それを防ぐためには、高尿酸血症の治療のみならず同時に生活習慣病の治療も開始せねばなりません。

血清尿酸値8.5mg/dl以上の群では、5.0~6.4mg/dlの群(正常値群)に比べて**虚血性心疾患で1.7倍、その他の心疾患で3.2倍、脳血管疾患で2.6倍、腎不全で7.1倍、肝疾患で3.6倍の上昇**が認められ、高尿酸血症は明らかに心・脳血管疾患の危険因子です。

◆まず、食事療法を!!!

- 総カロリーを控えて肥満を改善する
- プリン体(尿酸の原因)を多く含む食品(動物の内臓、肉類、魚の干物、カツオブシなどの乾物)を控える
- アルコール(プリン体を多く含むビール)は控える (ビール>日本酒・ワイン>ウイスキー・ブランディー・焼酎)
- どんなアルコールでも飲み過ぎる(適正飲酒量エチルアルコールで20g未満)と腎臓から尿酸の排泄低下あり
- アルカリ性の食品(海藻、牛乳、野菜)を多く摂取する

◆食事以外で注意すること

- 水分をたくさんとって尿量を多くする
- 軽い運動(有酸素運動)をして体内代謝を活発にして、生活習慣病の改善にも努める
- 高尿酸血症を治療すると同時に、生活習慣病も一緒に改善していくことが最も肝要です
- 精神的ストレスを分散させる(ストレス状態が続くと痛風発作を誘発します)

◆高尿酸血症の薬物療法は.....

高尿酸血症(痛風)は遺伝性の病気です。従って、ひとたび症状がでると、食事療法だけで良好に改善される可能性は極めて低く、“一生”内服治療が必要とされています。下記の方は薬物治療の対象になります。

- 血清の尿酸値が**9.0mg/dl以上**の場合
- 尿酸値が**8.0mg/dl以上**で痛風発作(急性関節炎)を起こしたことがある場合

※医療法人順秀会の東山内科小児科・東山健康管理センターと、スカイル内科・スカイル健康管理センター及び 星ヶ丘内科・小児科とは、診察時間が異なります。

※各々診察時間と各科専門医の外来分担表を裏面に記載してあります。

※24時間対応コンピュータ予約システム(電話・インターネット・携帯電話・i-mode対応)

- ◆医療法人順秀会homepage: <http://www.junshu.jp>
- ◆健診結果・医学的内容に関するご質問は; med@junshu.jp
- ◆メンタルヘルスケア(心の相談窓口)心療内科への相談は; mind@junshu.jp(新設)
- ◆検査予約・検査料金や医療事務に関するお問い合わせは; info@junshu.jp