



# 宇都宮だより

発行所  
宇都宮病院  
和歌山市鳴神505の4  
TEL 471-1111  
発行・編集：企画室

風がふくだけでも関節に激しい痛みがおこり我慢できない。日本の食文化が欧米化しするにつれ「痛風」の痛みになやまされている人が多くなってきているそうです。患者さんの90%以上が男性で、ぜいたくな食生活をすると発症すると言われており、「ぜいたく病」とも言われています。今回は痛風についてお話しします。

## 痛風ってどんな病気？

痛風の起こる前期には、「高尿酸血症」といって病院で検査をすると、血液中の「尿酸値」が高いといわれます。この時期は症状がありませんが、放っておくと「痛みの中でも最強の痛み」と言われる痛風の典型的な痛みが起こります。これが痛風の急性期です。

急性期の時期をむかえると、腎臓に障害がおこってくることも多く、継続的な治療が必要になります。急性期が繰り返し起こっても、痛みに対処するだけでは、体に溜まった尿酸が関節の中で常に炎症を起こし続ける状態で絶えず痛みを悩まされることになります。さらに放置しておくと尿酸が体のあちこちに沈着し塊を作るようになってしまいます。

これを「痛風結節」といい命に関わるような合併症を起こす可能性も高まります。このような状態を予防するためには、早い時期からの生活改善や治療が重要となります。

### <痛風の合併症>

- ・高脂血症
- ・痛風腎
- ・高血圧症
- ・糖尿病
- ・虚血性心疾患



## 痛風の原因は？

痛風は一昔前までは、中年男性特有の病気のように思われていましたが、最近では女性や若い年齢の人たちにも見られるようになりました。一番の原因は「肥満」の増加と考えられています。高度の肥満者に、かなり痛風の発症率が高いことが解ってきているからです。

最近では食生活の欧米化によって、「グルメ嗜好」が広がり、脂肪の摂取量が増えてきています。このような食生活の変化によって肥満（特に内臓脂肪型肥満）が増え、それに伴って痛風が増えてきていると考えられるわけです。

また女性の痛風が増えた理由としては、女性ホルモンの関係が考えられています。女性ホルモンには尿酸の尿中排泄を促す働きがあるため中年以降の女性は、閉経後に痛風が発症するということが言われていました。しかし、いままで稀にしか見られなかった若い女性にも痛風が増加しています。原因は、現代社会が生み出したストレスや食事による「無月経」の増加によるのではないかと考えられています。痩せた若い女性の無理なダイエットも月経異常をおこし、その結果痛風が増えているのではといわれています。

## それ以外の誘因として

### ●血清尿酸値高値を放置すること

正常値 男4~7mg/dl 女3~6mg/dl

血清尿酸値が9.0mg/dl以上と認められた人は、5年後には、22%が痛風発作を経験したという報告があり、痛風を発症した頻度は以下の通りという報告もあります。

7.0~7.9mg/dl 16%

8.0~8.9mg/dl 25%

9.0mg/dl以上 90%

### ●常時大量の飲酒



### ●連日の激しいスポーツ



### ●気温の変化

尿酸は溶けにくい物質であり、温度変化でも結晶化しやすいことが知られています。血液中での尿酸の溶解度は、37度から30度に低下するだけで2/3に、25度では半分以下になることが報告されています。ですから、からだの中でも冷えやすい末端、すなわち足の拇指関節や手指の関節などで発作が起こることが多いのです。



### ●精神的な緊張やストレスの持続

脱水や神経興奮の結果として尿酸値が上昇し、痛風の誘因となることがあります。

## 高尿酸血症の食生活

### 1 エネルギー制限とバランスの良い食事

高尿酸血症の人がまず第一に気をつけることは、「摂取エネルギーの制限」です。

高尿酸血症のひとは肥満者が多く、肥満を招いたエネルギーの過剰がなんらかの形で、尿酸の代謝に関わってくるものと考えられています。

エネルギーを制限した食事はプリン体を制限した食事よりも、血液中の尿酸値が下がったという結果が多く見られ、高尿酸血症の食事療法にはエネルギー制限が重要であると言えます。

また、高尿酸血症の人は肉や魚に片寄った食事をしている人が多いのも特徴でこのような場合、芋類・野菜・海藻・きのこ類などを適度に取り入れたバランスの良い食事を心掛ける必要があります。

## 2 プリン体の多い食品を減らす

プリン体は遺伝子の一部なので、多かれ少なかれ全ての食品に含まれていることになり、まったくプリン体を摂らないというわけにはいきません。

最近では、良い薬の開発により「食事によるプリン体の制限は必要ない」という考えもありますが、日常プリン体を多く含む食品ばかりに片寄った食事をするのは好ましくありません。食品中の「プリン体」を減らすことや、料理法によってプリン体を体に取り込まないように工夫が必要です。食品に含まれる「プリン体」は水溶性で、料理するときに水中に溶け出す性質があるので肉や魚は茹で汁を捨てることによりかなりプリン体を減らすことができます。肉を焼いた後の「肉汁」は料理に使用しないようにしたほうが良いでしょう。

### 《食品の総プリン体含有量》

食品	プリン体		食品	プリン体	
牛レバー	60g	132mg	豚レバー	60g	171mg
サンマ	90g	139mg	サンマ干物	90g	188mg
マイワシ干物	50g	153mg	鶏レバー	60g	187mg
カツオ	80g	169mg	マアジ干物	90g	221mg
アンコウ肝 酒蒸し	40g	160mg	くるまエビ	25g	49mg
大豆	40g	69mg	大正エビ	30g	82mg
カキ	50g	69mg	マアジ	70g	116mg

上記の食品には「プリン体」が多いので、尿酸値が高い人は控える方が良いでしょう。

また、プリン体は含まれますが栄養的なことも考え、あまりたくさん食べ過ぎないように気をつけたい食品としては…

肉類（内臓は含まない）・魚（缶詰も含む）・ボンレスハム・ウインナーソーセージなどの肉加工品・貝類・生ウニ・イカ・タコ・タラコ・蟹・蒲鉾などの練り製品・納豆などがあります。ラーメンの「だし」には、豚骨や鶏がらが使われているので汁は飲まないようにしましょう。

### 3 アルコールの制限

アルコールの飲みすぎは高カロリーとなり、エネルギー過剰に繋がることはもちろんですが、アルコールは血中の尿酸値を上昇させるので注意が必要です。特にビールはお酒の中でも「プリン体」含有量が多く、エネルギーとプリン体の両方を高めることとなります。ビール以外のアルコール飲料も控えるようにすることが基本です。

アルコールの限度と度数		
ビール	500ml	22.5g
日本酒	180ml(1号)	29.7g
焼酎(25度)	70ml	17.5g
ウイスキー	60ml	25.8g
赤ワイン	200ml	24.0g
白ワイン	200ml	24.0g
ブランデー	60ml	25.8g

### 4 水分を十分に摂る

血液中の尿酸値を高くしないように、尿酸値をうまく排泄させるためには、日頃から十分に水分をとることが必要です。

しかし、水分といってもジュースやアルコール飲料では高カロリーとなるので、水やお茶などカロリーを気にしなくて良い飲み物を摂るようにしたいものです。

## 外来診察表

	月	火	水	木	金	土
1 診	院長	冷水	院長	冷水	院長	冷水
2 診	田畑	田畑	田畑	田畑	田畑	田畑
夕 診	田畑	院長	米田	山本	冷水	

※当院ではいつでも診療可能な体制を取っております。  
(診療時間以外は念のため電話のうえ来院ください。)

診療時間  
午前9時～12時 月～土  
午後4時～ 7時 月～金

※往診を希望される方は、お気軽に窓口へ申し出てください。

医療法人 久仁会 **宇都宮病院**

和歌山市鳴神505-4  
☎ 471-1111(代)

診療ご案内

診療時間  
午前診療 午前9時～12時  
夜間診療 午後4時～7時

### 診療科目

内科・胃腸科・呼吸器科・循環器科  
肛門科・麻酔科・放射線科

※胃及び大腸内視鏡検査の予約、  
随時受付しています。

### 当院への交通のご案内

#### 車利用

日宮より東へ5分

#### バス利用

JR和歌山駅東口より  
紀伊風土記の丘行き  
団地西口下車すぐ