

イキイキふかや・よりい

令和4年11月1日発行
深谷寄居医師会広報誌

特集 高尿酸血症 痛風



痛風や高尿酸血症と聞いて、どんな症状かイメージできる方は少ないと思います。知っているようで意外と知らない病気ではないでしょうか？

痛風は特に初期症状がないまま進行し、ある時に激痛を伴う発作を起こします。原因は長期間尿酸値が高くなってしまう高尿酸血症です。高尿酸血症は痛風だけではなく、尿路結石や腎機能不全の原因に

なります。また、血管を痛め、心筋梗塞や脳梗塞などの血管の損傷が原因となる病気にもなりやすいと考えられています。

あなたも、もしかしたら痛風予備群かもしれないのです。この機会にぜひ関心を持っていただければと思います。

「高尿酸血症」とは？

■尿酸値が高いと…？

尿酸値とは血液中の尿酸の濃度のことです。尿酸値が7.0mg/dLを超えたら「高尿酸血症」と呼びます。高尿酸血症は様々な合併症の黄信号です。

■高尿酸血症は痛風発作や腎障害の予備軍

高尿酸血症が長く続くと、尿酸の結晶が体のあちこちに沈着し始め、激痛で知られる「痛風発作」など様々な症状を引き起こします。(註)

腎障害(痛風腎)

尿酸の結晶が腎臓に沈着したり、高尿酸血症が持続すると腎臓の働きが低下する。症状が進むと腎不全を起こし、透析が必要になってしまうことも。

痛風結節

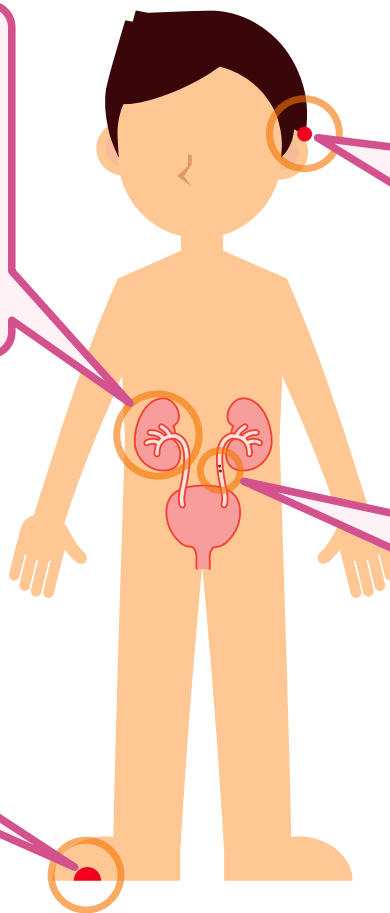
尿酸の結晶が皮下組織(皮膚の下)に沈着してかたまりができる。ひじや手の甲、耳たぶなどの体温の低いところにしやすい。

痛風発作(関節炎)

尿酸の結晶が関節内に沈着して起こる関節炎で、急に腫れや激痛を伴って起こるのが特徴。

尿路結石

尿が酸性になり、尿の中の尿酸が溶けにくくなり、結石ができる。



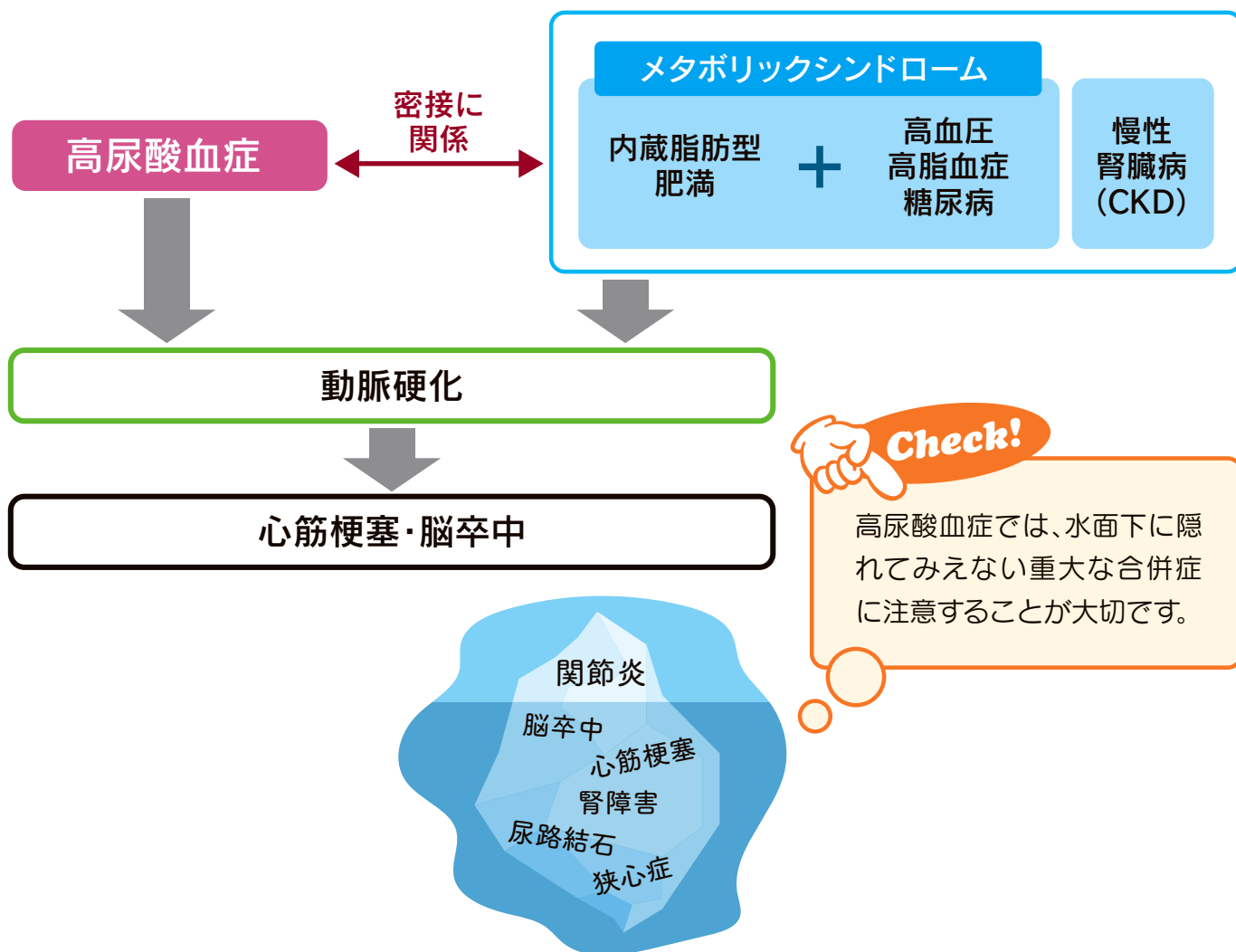
註(尿酸の結晶について)

実験では人間の体内と同じPH7.4で尿酸値6.4mg/dLから結晶ができることが分かっていますので、ガイドラインでは尿酸値を6.0mg/dL以下にするよう指導しています。しかし、結晶の起こり方は人により異なります。上記の数値は試験管内での実験であり、実際の体内ではほかの要素もあり、5.0mg/dLくらいでも痛風発作が起こる場合があります。

高尿酸血症は生活習慣病や慢性腎臓病*を合併しやすい

高尿酸血症は高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病や慢性腎臓病を合併しやすいことが最近の研究でわかってきました。

高尿酸血症はこれらの病気と関係し、血管の損傷が原因で発症する、心筋梗塞や脳卒中などを起こすリスクを高めるといわれています。



痛風はなぜ男性に多いのか？

痛風は圧倒的に男性に多い病気です。1992年の東京女子医大の調査では男性が98.5%で女性はわずか1.5%でした。これほど男女差のはっきりした病気も少ないのですが、理由もはっきりしています。痛風の原因である尿酸の血液中の濃度(血清尿酸値)が女性の方が男性より低いからです。

これは女性ホルモンに腎臓からの尿酸の排泄を促す働きがあるからで、女性はなかなか高尿酸血症にならず、したがって痛風にもなりにくいのです。

しかし、遺伝的な病気、薬物の影響、その他の特殊な状態により女性も痛風になります。

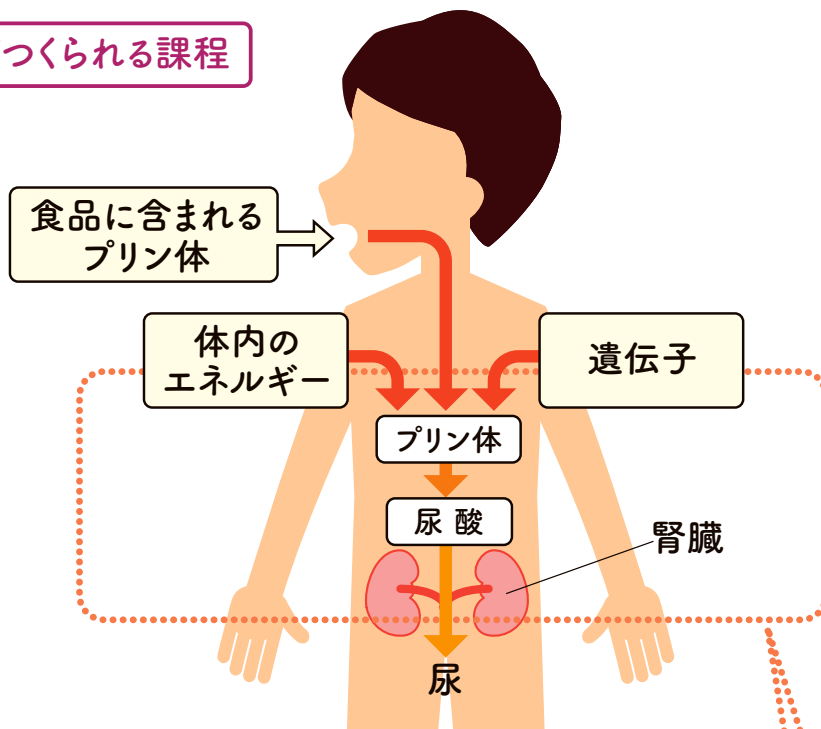
そもそも尿酸って何だろう？

尿酸は「プリン体」という物質が体内で分解されてできる燃えカスです。

プリン体というと食品に含まれるものをイメージしますが、食品から作られる尿酸は全体の20%程度です。残りの80%は体内でつくられるエネルギーの燃えかすと、遺伝子が分解されることによって生じる老廃物です。

プリン体は主に肝臓で分解され尿酸となり、一時的に体内に溜め込まれた後、尿や便として排泄されます。

体内で尿酸がつくられる課程

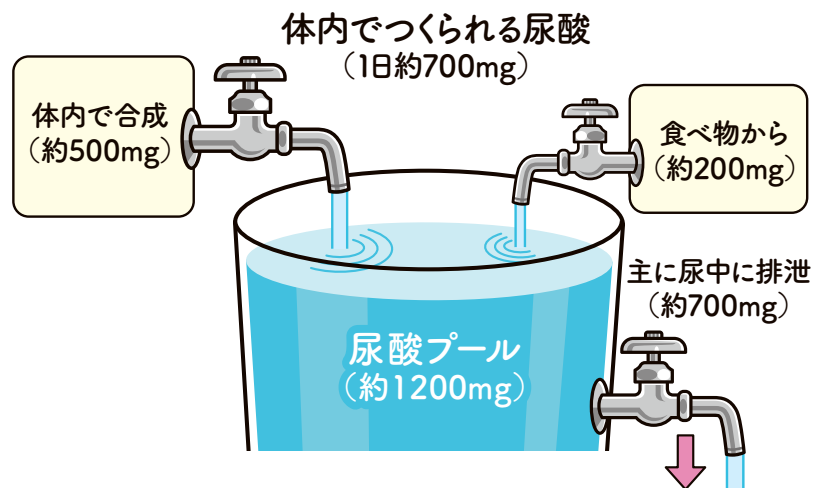


尿酸値がなぜ高くなってしまうのか？

1日に体内で産生される尿酸はおおよそ700mgです。1日で排泄される量も700mg（尿中約500mg、糞便中約200mg）なので、体内の尿酸は常に一定の量（健康成人男性の場合おおよそ1,200mg）に保たれています。これを「尿酸プール」と呼びます。

尿酸が作られ過ぎたり、排出量が減ってしまうと尿酸プールが溢れ、血液中の尿酸値が高くなってしまいます。これが「高尿酸血症」です。

体内の尿酸プール



尿酸を増やしてしまう原因

過度の運動

激しい運動はエネルギーの燃えカスである尿酸が増えてしまいます。プロのスポーツ選手のように連日、激しいトレーニングをしている方に高尿酸血症の発症率が高いというデータが報告されています。

ウォーキングのような軽い有酸素運動を継続して行うのが効果的です。生活習慣として取り入れるようにしましょう。

プリン体の多い食品、アルコールのとり過ぎ

アルコールは尿酸を増やしてしまいます。また、プリン体の多い食べ物のとり過ぎも控えた方が良いでしょう。

治療では暴飲暴食は制限しますが、種類の食事制限はしません。いろいろな種類をバランスよく食することが体には大切です、他の病気を引き起こさないと思います。近年、遺伝的因子が発見され研究が進められています。

産出過剰型



排出量が減ってしまう原因

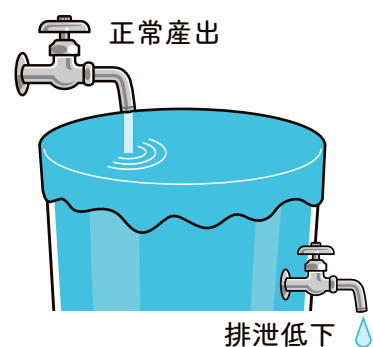
アルコールのとり過ぎ

アルコールは上記のように尿酸を増やしてしまいます。さらに排泄量を減らしてしまうので注意が必要です。

遺伝的要因

先に説明したように尿酸は尿と糞便を通して排泄されます。尿からが3分の2、糞便から3分の1が排泄されることが分かってきています。現在では、腸から排出する機能が遺伝的に問題あると考えられています。

排泄低下型



コラム

近年まで尿酸は便からは排出されないと考えられていました。腸内には消化液がたくさんあり、実験しても、消化され便内には確認できなかったからです。

しかし消化管内にも尿酸を排出する働きがあり、便からも多数尿酸を排出する機能があると大きな発見がありました。当時（一般の方は興味ないと思いますが）この発見はテレビ、新聞など毎日マスコミで報道されていましたが、記憶にある方はいますでしょうか？

痛風について

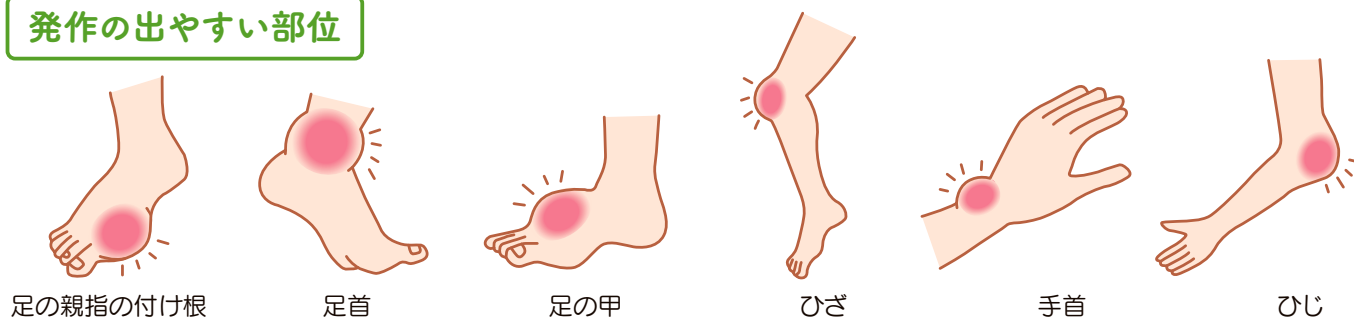
「痛風」と聞いても、痛風発作の苦しみを経験していない方はピンと来ないのではないのでしょうか？しかし、痛風は発作が起こるまでわかりません。つまり、発作が無い方でも痛風予備軍であるかもしれないのです。また、初めて発作が起こった場合、その原因が分からず、不安だけが大きく膨らむ病気と思います。

■痛風の症状

症状としては、急に足の親指の付け根が腫れて発症することが多く、激しく痛みます（手足の温度が下がる部位なら、どこでも起きます）。これは痛風発作、または痛風関節炎とも言われ、ある日突然起こり、通常1～2週間程度でおさまります。（注）



発作の出やすい部位



発作が起きたときの対処法

痛風発作が起きたら、患部を心臓より高くして冷やしましょう。温めたり、もんだりすると逆効果です。無理に歩き回るのも禁物です。

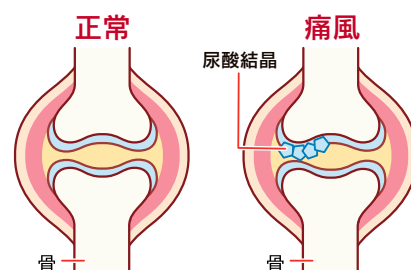


注(症状だけでは判断できない)

尿酸塩結晶による炎症と同じような症状があります。例えば他の物質による結晶性の炎症。また局所に菌が侵入し感染性からの炎症。これらは同じような症状を起こし、検査した場合のデータも似ています。原因を正しく特定しないと適切な治療ができません。自己診断はされない方がよいと思います。

■ 痛風発作の起こる原因

高尿酸血症のところで説明したように、血中の尿酸値が長時間高値になってしまっていることが原因です。長期間、血中尿酸値が高いと、体に尿酸が余り、関節内に尿酸ナトリウムという結晶が蓄積されます。この結晶が何らかのきっかけで関節の中ではがれると関節の炎症が起こるのです。



■ 予防について

軽い運動、規則正しい生活、食事は好き嫌いなく色々なものを食べることを勧めます。アルコール(特にビール)は控え、水分を多めにとるようにしましょう。

大事なことは、定期的に検診を受けていただき、尿酸値が高い状態が続いたり、毎年徐々に上昇するようなら治療必要と判断します。



■ 治療について

痛風発作が起きてしまった場合は、予防ではなく治療が必要です。

治療により痛風発作は起こりづらくなります。しかし原因となる結晶ができるまでに長時間かかるのと同様に、なくすのにも数か月と時間がかかり、治療には患者さんとの信頼関係が必要です。



痛風発作の患者さんには遺伝的因子が考えられます。完全に結晶を消失しても、治療を中止した後に再び高尿酸血症になることが多く、生涯治療の必要が考えられます。

治療に関しては、尿で多くの尿酸を排泄する薬を使用して血中尿酸を調節する方法と、尿酸の元になるプリン体が分解して尿酸をつくることを抑制して血中尿酸を調節する方法の2種類があります。それぞれの薬の特徴があり、定期的に採血し、ご自分に合う薬を調節していただくのがよいと思います。ここ十年の間に3種類の新しい薬も発売され、適切に使えば副作用の心配なく使えるようになってきました。

治療する科について

痛風や高尿酸血症について、特に専門の科というものはありません。かかりつけの一般内科や整形外科にご相談いただければ対応できます。

より専門的な診療をご希望の場合は「痛風・尿酸財団」を検索してみてください。協力医療機関の情報をインターネットで提供しています。埼玉県内では4つの医療機関が登録されています。[\(https://www.tufu.or.jp/medical_institution/\)](https://www.tufu.or.jp/medical_institution/)

生活習慣病 予防レシピ



豆腐チゲ鍋

材料(1人分)

豆腐	50g
豚もも肉	40g
油揚げ	10g
小松菜	50g
長ネギ	20g
エノキ	30g
人参	20g
チゲ鍋スープ(ポーションタイプ)	23g

豆腐チゲ鍋の栄養成分(1人前)

エネルギー	230kcal
たん白質	18.0g
脂質	11.8g
炭水化物	13.0g
食物繊維	3.4g
カリウム	429.7mg
食塩相当量	3.5g
プリン体	134.9mg

作り方

- ①鍋に「チゲ鍋のスープ」と水を入れて火にかけます。
- ②具材を入れて煮込み、火が通ったら、出来あがりです。

豆腐や豚肉をメインに使用し、人参や小松菜で彩りもきれいになります。豆腐や油揚げも必須アミノ酸や必須脂肪酸であるリノール酸、 α -リノレン酸やルシウムが豊富です。

鍋料理は野菜やきのこ類をたくさん食べられますので、日ごろ野菜不足を感じている方は、好みの野菜をたっぷり入れてみましょう。

緑黄色野菜(小松菜、春菊、ニラ、せりなど)と淡色野菜(白菜、大根、キャベツ、もやしなど)=1:2で摂取するのがおすすめです。

鍋料理の「しめ」に注意!

鍋料理の楽しみの一つに、鍋の残り汁にうどんやごはんを入れる「しめ」があります。しかし、食材に含まれるプリン体は残り汁に流れでているので、汁をすべて飲み(食べ)干すことは、痛風や高尿酸血症の患者さんにはおすすめしません。

帝京大学薬学部 臨床分析学研究室ホームページより
<https://teikyo.purine-lab.com/>

患者さんのご質問やご意見募集

深谷寄居医師会広報委員会では患者さんからの医療に関する質問やご意見を随時募集しております。かかりつけ医師にお話しいただくか、医師会事務局まで電話かFAXをして下さい。本広報誌に可能な限り答えと共に掲載させていただきますが、掲載の採否は当委員会にお任せ下さい。掲載分には粗品を進呈させていただきます。

医師会事務局 電話 048-573-7724 FAX 048-573-0948



深谷寄居医師会

イキイキふかや・よりい 第21号

令和4年11月1日発行

発行: 深谷寄居医師会 広報委員会

〒366-0033 深谷市国済寺319-3

☎048-573-7724

ホームページ <https://fukaya-osato.saitama.med.or.jp/>

