



『夏は水分を補給して、痛風を予防しましょう』

中高年だけでなく、20～30代の若い層にも増えている「痛風」。日本では、約125万人の患者がいると推定されています。痛風になるのは男性が圧倒的に多く、約9割を占めています。その理由は、女性ホルモンには痛風の原因となる「尿酸」の排出を促す働きがあるためと考えられています。閉経後の女性も、女性ホルモンが減少するため、リスクが高くなると考えられています。

●足の親指のつけ根などに激痛発作

痛風の典型的な症状は、関節の腫れと激痛で、これを痛風発作といいます。最も多くみられるのは足の親指のつけ根ですが、それ以外にも足の甲やくるぶし、手首や手の指、ひざ、ひじなどにも激痛が起こることがあります。

痛風の原因となるのは、高尿酸血症です。血液中の尿酸が増えすぎて溶けきれなくなると、関節の中で結晶化します。この結晶がはがれ落ちたとき、白血球が異物とみなして攻撃することで、関節に炎症が起こります。これが痛風発作です。

とくに夏の間は発汗によって体が水分不足になり、血液中の尿酸濃度が高まりやすいので要注意です。

●メタボの因子は高尿酸血症と密接な関係

メタボリックシンドロームを構成する因子（肥満・高血圧・高血糖・脂質異常）は、高尿酸血症と密接な関係にあります。肥満になると尿酸値が高くなり、高尿酸血症があると、将来的に高血圧や腎機能障害や尿路結石を起こしやすくなることがわかっています。動脈硬化も進み、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気のリスクが高まってしまいます。

●過食や肥満、ストレスなどが尿酸を増やす原因

尿酸は、プリン体という物質が肝臓で分解されてつくられます。過食、肥満、激しい運動、ストレスなどが、尿酸を増やす要因になるとされています。

尿酸値は日ごろの生活習慣の影響を大きく受けますから、数値が高い人は生活習慣を見直してみましょう。

●痛風を防ぐ生活習慣のポイント

水分を十分に補給する

尿酸の多くは尿とともに体外に排出されます。発汗により尿量が減ると、うまく尿酸を排出できず尿酸値が高くなってしまうため、夏場はとくに水分を十分に補給して、尿量を確保しましょう。果糖は尿酸の産出を高める作用があるので、清涼飲料水を避け、無糖の水やお茶を飲むようにしましょう。

飲酒は適量を守る

アルコール自体に尿酸値を上昇させる作用があります。ビールは尿酸のもととなるプリン体が多いといわれています。種類にかかわらず、飲酒は適量を守ることが大切です。

食べすぎに注意

肥満を解消するだけで、痛風リスクは大幅に減るといわれています。脂っこい料理より、野菜・きのこ類・海藻などを積極的に食べましょう。エネルギー過多にならないように食べすぎに注意し、肥満を解消していきましょう。

尿酸のもとになるプリン体の約7割は体内でつくられ、残りの約3割が食品から取り入れられるといわれています。プリン体を多く含むレバーやタラコ等を極端に避ける必要はありませんが、食べすぎないようにすることは重要です。



日頃から適度な有酸素運動を



ウオーキングなどの適度な有酸素運動は、尿酸値の改善に有効だといわれています。うっすら汗をかく程度、会話ができる程度のウオーキングを習慣づけましょう。

逆に、息切れするような激しい運動や、息を止めて力むような運動は、尿酸の産出を促すと同時に尿酸の排せつを妨げるとされています。

自分に合った方法でストレスを解消

人と話したり、体を動かしたり、趣味を楽しむなど、自分に合った方法でストレスを解消しましょう。



高尿酸血症にはとくに自覚症状はありませんが、定期健診などで尿酸値の異常（7.0mg/dL 以上）を指摘されたら、放置せずに生活習慣の改善に取り組みましょう。

生活習慣を改善しても、尿酸値が 8.0 mg/dL 以上の場合は、医療機関の受診を検討しましょう。



※本記事の内容の全部または一部を無断で転載することは禁止されています。