



痛風 食べ過ぎ・飲み過ぎに注意を

痛風は急に足の親指の付け根の関節が赤く腫れて、歩けなくなるほど非常に痛む疾患です。大抵は以前にも同様な発作を経験しています。足首や膝など他の場所の関節が赤く腫れて痛む場合もあります。圧倒的に男性に多く、100人中98〜99人が男性です。痛風の原因は尿酸という物質が尿酸塩という結晶となって関節の中にたまり、これが炎症を起こすことです。背景には血液の中の尿酸値が高いという原因があります。男性はもともと血液の中の尿酸値が女性より高く、これが女性より男性に多い理由です。

痛風が長くなると腎臓障害なども起こってきますので注意が必要です。また高血圧、高中性脂肪、肥満などの合併も多く、心筋梗塞などの動脈硬化による疾患の割合も高いといわれています。

痛風が起こるには食べ物、飲み物の影響もあると言われています。江戸時代までは日本人に痛風という病気はないとされてきました。明治以降、特に第2次世界大戦後に増加してきたとされています。動物性たんぱく質を多くとることに関係あるのではないかといわれていますが、アルコールの影響も大きいです。アルコールを飲むだけで尿酸は上がりますし、特にビールなどのプリン体を含むものは余計尿酸を上げます。

痛風発作が治まっているときは、適度な運動も有効です。食べ過ぎ、飲み過ぎをせず、ストレスをためないことも大切です。痛風のある方は医療機関を受診して、医師の診療を必ず受ける必要なら薬物療法も受けるようにしてください。