

ドクター メモ

痛風ってなに

原因は生活習慣にあり

痛風は、ひとたび発作が起ると「風に吹かれただけでも痛む」ほどの激痛に見舞われます。多くは足の親指の付け根に発症し、あまりの痛みに歩くのも困難なほどです。

なぜ痛風発作が起こるのでしょうか。直接の原因は、血液中の老廃物のひとつである「尿酸」です。血液中の尿酸が増えすぎると、その一部が結晶となり、関節部分に溜まっていきます。尿酸の結晶は針のようにとがった形をしていて、関節部分に溜まると炎症と激しい痛みを引き起こします。さらに、関節の炎症だけでなく、尿路結石や腎臓の障害などを引き起こすことも分かっています。

では、尿酸が増えないようにするにはどうすればいいのでしょうか。答えは、まずは生活習慣の見直しです。尿酸は、体の中で合成されるほか、

食べ物に含まれる「プリン体」から作られます。プリン体の多い肉類、魚介類、レバー、干物などの食品を摂り過ぎないようにすることが大切です。また、ビールなどのお酒はプリン体を多く含んでいるうえ、アルコール自体が尿酸値を上げるのが分かっているため、適量節酒に努めましょう。あわせて、尿酸を体の外に排出するのを助ける野菜、海藻、きのこなどの食品を多く食べることや、水分をしっかりと摂ることも効果があります。

痛風は圧倒的に男性に多く、肥満気味、お酒が好き、運動不足、ストレスが多い人などはリスクが高いと言われています。まずは日常の生活習慣をしっかりと見直し、リラックスして過ごすように心がけましょう。