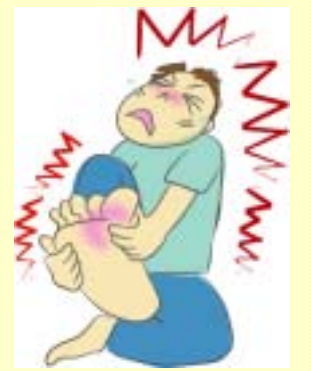


ある日突然足の親指付け根の関節が赤くはれて痛み出し、万力で締め付けられたように激的な痛み。2~3日はまったく歩けなくなるほど痛みますが、1週間から10日たつと次第に治まり、しばらくするとまったく症状がなくなる…。そう、痛風です。痛みがなくなったからといって、油断は禁物。ほっておくと、半年から1年経つと同じような発作に見舞われるようになります。繰り返しているうちに発作の間隔が次第に短くなり、腎臓や内臓が侵される内臓障害へと進展していきます。原因は、高尿酸血症です。



## 尿酸は体の老廃物

尿酸とは、体のエネルギー物質の老廃物です。普通、人の体内では1日約0.6g作られています。尿酸の産出が多くなったり、排泄が低下したりすると体内に蓄積されて痛風を起こします。

## 尿酸を上昇させる要因

### [ 食生活 ]

食品からとったプリン体の大部分は、腸管内の細菌によって分解されることがわかってきました。さらに、食品中のプリン体よりも、体内でつくられるプリン体のほうが、尿酸に与える影響が大きいということもわかっています。そのため、食品制限よりも、肥満にならないように気をつけましょう。肥満は尿酸の排泄を悪くするため、体内の尿酸量が増加しやすくなります。

### [ 飲酒 ]

アルコールが代謝されるときに尿酸値が上がるため、どんな種類のお酒でも尿酸値や痛風に影響を与えます。

### [ ストレスや行動パターン ]

ストレスは尿酸値を上昇させ、運動もやり方によって(激しい運動)は尿酸値を上昇させます。

### [ 他の病気の影響 ]

腎機能の低下や、血液の病気があると尿酸値があがることがあります。

### [ 薬の影響 ]

薬の中には尿酸値を上昇させるものがあります。

## 日常生活での注意点

まずは肥満を解消しましょう。アルコール飲料を控え、尿酸の排泄を高めるために、水分を積極的にとるようにしましょう。理想は、1日2ℓ以上飲むことだといわれています。

にしいち調剤薬局・ニシイチドラッグ