

歩けなくなるほどの激痛!  
で痛す風ね

# 痛風

(高尿酸血症)



痛風は、血清尿酸値が7.0mg/dlを超える状態(高尿酸血症)が数年間以上続かないと起こらないと言われています。

7.0mg/dlになるのに平均的な男性では尿酸値が1.5mg/dl上昇すると到達するのに対し、女性は3.0mg/dl上昇しないと到達しません。よって痛風は圧倒的に男性に多い病気です。

それは、腎臓からの尿酸の排泄を促す働きがある女性ホルモンが関係し、尿酸の血液中濃度(血清尿酸値)が女性の方が男性より低いため。しかし、女性も閉経後は女性ホルモンの分泌が減るため尿酸値は少し上昇すると言われ、男女の差が小さくなります。

尿酸は血液中に溶け込んでいるが、量が増えると溶けきれない過剰な尿酸が結晶化し関節に溜まります。運動等をきっかけに尿酸塩結晶の一部が関節液中に剥がれ落ちると、それを敵と見なし白血球が集まり、白血球が攻撃を始めた時炎症を起こす物質が出る。これが痛みの原因。

痛風発作が治まって痛みが引いても、関節に尿酸塩結晶がある限り再発する恐れがあります。

## 痛風の起こりやすい人は!



プリン体の多い食品



肥満



激しい運動



ストレスを抱えている



水分をあまり摂らない

## 尿酸が増える原因!

尿酸とは、「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。そして、「プリン体」は、運動したり臓器を動かしたりするためのエネルギー物質で、常に体内で作られています。「プリン体」は主に肝臓で分解され尿酸となり、一時的に体内に埋め込まれた後、尿や便として排泄されます。

1日に体内で産生される尿酸はおよそ700mg。1日で排泄される量も700mgなので、体内の尿酸は常に一定の量(健康成人男性でおよそ1,200mg)に保たれている。これを「尿酸プール」と呼び、体内での尿酸の収支が合わず赤字になると尿酸プールが溢れ1デシリットル当たりの血液中の尿酸(尿酸値)が溶解限度の7.0mgを超える。これが痛風の原因である「高尿酸血症」で、左図の正常外の3タイプ。

