

夏に注意！痛風発作！

日本の痛風患者数は 30～60 万人、予備軍は500万人以上とされています。夏は汗を沢山かくため、血液中の水分が減少し、尿酸値が上昇する傾向にあります。尿酸値が高い人は痛風発作に注意が必要です。

尿酸値と痛風

本来、尿酸は血液中に溶けている成分で、適性値は7mg/dl以下とされています。この値を超えて、血液中に尿酸があふれてくると、針状に結晶化していきます。特に関節部分に多く結晶化し、これを体内の異物と戦う血球が「敵」と判断して攻撃してしまいます。これが「痛風発作」です。



痛風になりやすいタイプの人(尿酸が溜まりやすい人)

尿酸値が上昇しやすい人、つまり痛風になりやすいタイプの人には以下の特徴があります。

- * **男性である**→女性ホルモンには尿酸を排出する作用があります。女性は閉経後から上昇しやすくなります。
- * **肥満がある**→肥満があると尿酸が生産されやすく、排出されにくくなります。
- * **肉や魚の内臓を好む**→レバーや白子には尿酸値の原料となるプリン体が多く含まれています。
- * **アルコール飲料をよく飲む**→アルコールに含まれているプリン体と利尿作用により尿酸値が上昇します。
- * **水分摂取量が少ない**→尿酸は尿から排出されます。水分摂取が少ないと尿量が減少し、体内の尿酸が上昇します。
- * **血縁者に痛風の人がいる**→遺伝的に上がりやすい方もいます。
- * **ストレスを感じやすい**→ストレスを感じやすい人は尿酸値が上がりやすいと言われています。

痛風発作予防のポイント

痛風発作を予防するポイントは、血液中の尿酸値を低く保つことです。健診結果などで、尿酸値が高めと指摘されている方は、水分を1日2L以上飲むように心がけましょう。また、飲酒後も脱水状態となり、尿酸値が上がりやすい傾向にあります。飲酒した際には、より水分を多く摂取し、脱水状態を補正するようにしましょう。一般的に、尿酸値9mg/dl以上で生活指導+薬物療法の対象となります。9mg/dl以上の方は、病院を受診する。というのも、大切な予防ポイントです。

それでも起きてしまったら・・・

痛風発作は、字の如く非常に痛いという特徴があります。夜中に発作が起きたりすると、慌てて病院に駆け込みたくなるかもしれませんが、生命に危機的な状況ではありませんので、落ち着いて対処しましょう。起きてしまった際のポイントは、以下になります。



- * **冷やす**
→痛風発作は、炎症が起こっている状態ですので、痛む部分を冷やしましょう。温めるのは逆効果です。
- * **痛む部分を心臓の位置より高くする**
→痛む部分を心臓より高くすると、血流が低下し、炎症が抑えられる効果が期待できます。足の指が痛む場合には、横になって足を上げるようにしましょう。
- * **市販の痛み止めには注意を！**
→市販の痛み止めを使用すると、発作が増強される場合があります。もし、どうしても使用する場合には、「ロキソニン」や「イブ」を使用し、薬局に買いに行ってもう場合には、薬剤師に相談しましょう。