

## 痛風

### 《尿酸値を正しくコントロールする》

ある日突然、足の関節、特に親指の付け根が赤くはれ、激痛が起る…。この症状は、痛風の可能性が高いでしょう。痛風は、尿酸が過剰に増え、結晶となって関節などに蓄積した結果、激しい痛みを起す病気です。30代から50代の男性に多く見られます。

尿酸値は血液検査で測定できますが、その値が $7.0\text{mg/dl}$ 以上になると高尿酸血症と診断されます。この病気を長い間放っておくと、尿酸が結晶となって関節に蓄積します。この結晶が遊離して急性の関節炎を引き起こすことにより、痛風発作が起ります。尿酸値が高くなる原因は、肥満や飲酒、腎機能障害、プリン体の取りすぎ、激しい運動、ストレスなどが挙げられます。プリン体は尿酸の原料で、これが酵素によって代謝されて尿酸となり、主に腎臓から身

体の外に排泄はいせつされず。尿酸を作る酵素はアルコールなどにより活発になり、尿酸の生成が増加します。また肥満やストレス、激しい運動なども尿酸の生成を増やすとされています。さらに腎臓の働きが悪いと、尿酸を排泄できなくなり、高尿酸血症になります。

高尿酸血症や痛風は、合併症にも注意が必要です。その主なものは、腎不全や心筋梗塞、脳血管障害です。また、高コレステロール症や高脂血症、肥満などの生活習慣病を併発することもあります。これらは命にかかわる危険性がありますので、合併症を併発しないためにも、尿酸値をコントロールすることは非常に大切なことなのです。

高尿酸血症と診断された場合は、まず尿酸値を下げるための治療を行わなければなりません。痛風発作がない場合、

## 元気予報



原稿：今市医師団

尿酸値が $8.0\text{mg/dl}$ 未満では禁酒や生活の改善などが中心になります。 $8.0\text{mg/dl}$ を超えると薬物療法が必要になる場合があります。痛風発作がある場合は薬物療法が必要です。日常生活でのポイントには、①標準体重を保つ、②アルコールを控える、③水分を多く取る（1日に約2リットル）、④バランスの良い食事を取る（プリン体を取りすぎない）、⑤適度な運動をするなどです。

痛風発作が起こった時は、消炎鎮痛剤などの薬で発作を治めることができ、発作が治まったら尿酸を下げる薬を服用します。尿酸を下げる薬は大きく分けて2種類あります。腎臓からの排泄を増やす薬と尿酸生成を減らす薬です。いずれも長期間にわたり服用する必要がありますが、医療機関などで相談し、継続した治療を受けてください。

### 休日急患こども診療所

ところ 今市保健福祉センター内(日光市平ヶ崎 109)  
 診療日 日曜日、祝日、振替休日(年末年始は休止)  
 診療科目 小児科  
 ※入院を必要としない比較的軽症のお子さんの患者が対象です。  
 診療時間  
 昼間…午前9時～正午(受け付けは午前11時30分まで)  
 午後2時～5時(受け付けは午後4時30分まで)  
 夜間…午後7時～10時30分(受け付けは午後10時まで)  
 電話番号 ☎ 30-7299(診療日のみ)

### とちぎ子ども救急電話相談

お子さんの急病やけがで心配な時にご相談ください。  
 開設日 毎日 午後7時～11時  
 電話番号 ☎ 028-600-0099  
 ※プッシュ回線の場合、局番なしの#8000で利用できます。  
 利用上の注意  
 ○この相談は電話によるアドバイスを行うものであり、診断などの医療行為を行うものではありません。なお、慢性疾患や育児に関する相談は受けられません。  
 ○緊急・重症の場合は、迷わず119番通報してください。  
 くわしくは 県医事厚生課 ☎ 028-623-3157