

運送業務に従事する方は、長時間労働や運動不足が原因で生活習慣病を発症しやすい状況におかれています。改善のためには、普段の食生活の見直しは欠かせません。そして関節、特に足の指に激痛が走る「痛風」は、その発症に生活習慣が深くかかわる生活習慣病のひとつです。

そこで今回は、痛風の原因と発生のメカニズム、防止に向けた食事のとり方について紹介します。

激痛だけでなく合併症も引き起こす痛風

痛風はその名の通り、「風が当たっただけで痛い」と表現されるほどの激痛が走る関節炎で、主に足の親指の付け根あたりに生じます。患者の多くは30～50代の男性で、女性が痛風になることはめったにありません。激しい痛みは数日間続き、やがて治まっていきます。

痛風が起きる前は、「高尿酸血症」と呼ばれる血液の尿酸値が高い状態が長く続きます。放置することで、高尿酸血症によって体内で結晶化した尿酸が関節や腎臓などに溜まり、それが痛風の発作につながります。痛風そのものは短期間で治まっても、高尿酸血症を治さない限り体内の尿酸結晶はそのまま存在し

続けます。また腎臓内の尿酸結晶が原因で腎臓病になったり、尿路結石ができたりといった、さまざまな合併症を引き起こすことも。さらに高尿酸血症の方はたいてい、メタボリックシンドロームに該当し、動脈硬化が進行しやすい状態にもあります。

お酒を飲んだ翌日、足の付け根の関節が痛くなったりすることがあったり、またはかかりつけの先生から「尿酸値が高いからアルコールは控えなさい」と言われたことはないでしょうか？7mg/dlを超えると高尿酸血症です。尿酸値が8mg/dl以上の方は、多くの場合で薬物治療によって6mg/dl以下を目指します。

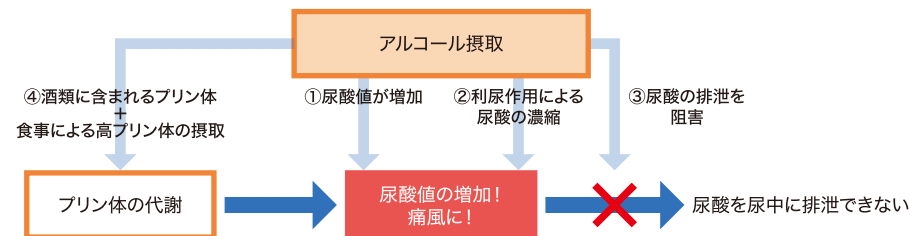
アルコール摂取によって痛風が加速

①アルコールを飲むと体内の尿酸値が増加します。また、②利尿作用によって尿酸が濃縮されます。さらに、③アルコールは尿中への尿酸の排泄を阻害し体内にとどめさせます。その上、④アルコールやつまみ類に含まれるプリン体によって尿酸値が増加。ビールだと大瓶1本で50mg程度、白子やレバーには100g

当たり300mgものプリン体が含まれます。ちなみに日本人の1日の平均プリン体摂取は150mg程度です。

尿酸値が高い方がアルコールを飲んで痛風を起こすのは、つまみや酒の種類だけの問題でなく、アルコール摂取に伴う作用も関係しているのです。

【図】アルコール摂取による高尿酸血症のメカニズム



特徴的な症状が現れる痛風

自己判断で痛風と診断するのは危険です。やはり最終判断は専門知識を持った医師による必要があるでしょう。確実な痛風の診断は、発作中の関節の中に尿酸の結晶があるかどうかです。痛風の症状は特徴的なので、専門知識を持った医師であれば症状や通常の検査結果で十分に診断が可能です。

医師が使う痛風の診断基準

- ・症状が出てから1日以内に痛みがピークに達する
- ・以前にも同じような症状があった
- ・一度にひとつの関節だけに症状がある
- ・関節の部位が赤くなる、腫れている
- ・親指の付け根の関節に激痛がある
- ・片足の親指の付け根、足首の周りの関節に炎症がある
- ・血液検査で尿酸値が高い

(注)ただし、似たような病気(例えば回帰性リウマチ)もあるので最終判断は医師にまかせましょう。

食事療法で痛風を防止

「痛風の予防」は、「高尿酸血症の治療」とイコールです。そして、高尿酸血症を治すことで痛風発作を予防できるだけでなく、痛風以外の合併症である腎臓病や尿路結石も予防できます。それは同時にメタボリックシンドロームを治療し、動脈硬化の進行を抑える

ことにもなるのです。高尿酸血症の食事療法としては、「肥満を解消・予防する適正エネルギー摂取」、「プリン体の過剰摂取制限」、「適正飲酒」、「水分の十分な摂取」などがあげられます。

「肥満を解消・予防する適正エネルギー摂取」のポイント

肥満は体内でのプリン体の合成を促進し、食べ過ぎによりプリン体の摂取増につながります。肥満の人は肥満の是正、肥満でない人も予防のために摂取エネルギーの適正化を図りましょう。

「プリン体の過剰摂取制限」のポイント

尿酸増加の原料となるプリン体の摂取制限をしましょう。肉食が多くなるようにすること、特に動物の内臓や肉汁にはプリン体が多く含まれるので食べるのを控えた方がよいでしょう。

「適正飲酒」のポイント

アルコール飲料は、それ自体にプリン体をあまり含んでいなくても、尿酸値を高めると同時に尿酸の排泄も阻害します。また、つまみの摂取も多くなるので、プリン体の摂取量が増えます。さらには食欲を増進して肥満へとつながりやすくなるので、適正量の飲酒にとどめることが必要です。



「水分の十分な摂取」のポイント

飲水量を多くして尿量を増やすことで、尿酸の排泄を助けます。水分を十分に摂取しましょう。ただし、糖分の多いジュースなどを水代わりに飲むことは避けてください。