

## 痛風を防ぐための方法は？

最近、飲み会が続いています。痛風が心配ですが、日常生活ではどんなことに気を付けたらよいのでしょうか？

(松江市、51歳男性)

## A

### 食生活見直し肥満解消 アルコールは控えめに

痛風はある日突然、足の親指の付け根などが腫れ、激痛に見舞われる病気。1〜2週間程度で症状は治まりますが、油断は禁物で、また同じような発作が起こります。これを繰り返してらうちに足の指の関節に変形が生じ、腎臓などに障害を起こしたりします。

痛風の原因は尿酸。尿酸はプリン体（身体の細胞の核に含まれているもの）と呼ばれる物質が最終

的に分解されてできる。排出物で、何らかの原因で尿酸の産出が多くなったり、排泄機能が低下して体内に残ってしまうと血液中の尿酸濃度が高くなって固まりを作り、関節にたまって痛風発作を引き起こし、腎臓などの内臓をも脅かすこととなります。

専門医に診てもらったことが一番ですが、食生活の改善など日常生活での注意点を挙げてみましょう。

①肥満の解消（食事での総カロリーを制限。過剰摂取は脂肪に蓄積されインスリン抵抗性が増大し、尿酸値を押し上げます。偏食を避け、多品目を少量ずつよくかんで食べましょう。なお、プリン体を多く含む動物の内臓、干物などは避け、尿をアルカリ化する海藻類や大豆などを食べましょう）

②アルコールは控えめに（アルコール類を飲むと尿酸値が上がるので多飲は厳禁。尿酸の元となるプリン

ン体を含む量は種類によってかなり違い、ビールは多く注意が必要）

③水分をしっかりと取って（尿量を保つために水分は大切。尿の中にプリン体を溶け込ませて体外に排泄します）

④適度な運動を（ウォーキングなど有酸素運動がおすすめ。激しい運動はかえって尿酸値を高めてしまいます）

⑤ストレスの発散を（本を読む、音楽を聴くなど自分なりのリラックス法を考えましょう）

（いんべ杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子 〓 松江市東忌部町）

