



骨と関節をイメージした
整形外科アビールマーク

つう ふう 痛 風



「運動器の10年」世界運動

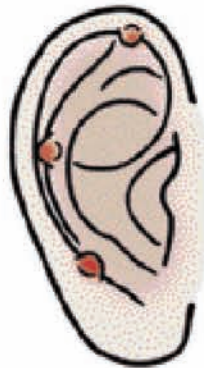
● 症状 ●

打撲や捻挫などしていないのに、母趾(足の親指)のつけ根が急に赤く腫れて痛くなることがあります。暴飲暴食した翌朝等に多く、風が吹いても痛いということで、「痛風」と呼ばれています。母趾のつけ根以外に、足関節、足の甲、アキレス腱のつけ根、膝関節、手関節にも激痛発作が起こることがあります。尿路結石や耳介に痛風結節ができることもあります。

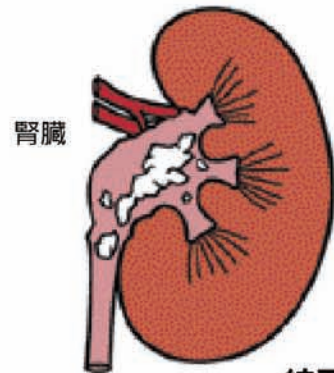
生活習慣病(肥満や高血圧など)を合併することも少なくありません。痛風発作を何度か経験している人は発作の前兆(違和感)を感じることもあります。



痛風発作



痛風結節



腎臓

結石

● 病因・病態 ●

血液中の尿酸値が上昇(高尿酸血症)し過飽和になると、関節内に尿酸塩結晶が生じます。この結晶を白血球が処理する際、痛風発作(急性関節炎)が発症します。高尿酸血症状態が続くと尿酸結石が腎臓に生じ、腎機能が悪化して腎不全にもなります。

高尿酸血症の原因は様々です。生活習慣や体質によって腎臓から尿酸を排出する機能が低下したり、暴飲・暴食、肥満、激しい運動などが原因になると考えられています。降圧利尿剤などの薬物も誘因になることがあります。



白血球に取りこまれた結晶



腎臓



高尿酸血症

● 診断 ●

通常は臨床症状や血液検査での血中尿酸値から診断可能です。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ことを証明することです。化膿性関節炎や偽痛風など似た症状を起こす疾患もあり、X線(レントゲン)や血液検査の所見から判断して診断します。痛風発作が起きた直後では尿酸値が正常なこともあります。


● 予防と治療 ●

尿酸は絶えず身体の中で作られています。肉類やアルコールを控え野菜を多く摂る食生活に切り替えましょう。尿酸が体内で出来ないようにしたり、尿酸の排泄を促す内服薬で血中尿酸値をコントロールしなければなりません。そのためには、定期的な血液検査(尿酸値と腎機能検査等)が必要です。

発作時の治療には消炎鎮痛薬を用います。局所麻酔剤入ステロイド関節内注入も効果的です。前兆症状や発作の鎮静化にはコルヒチンも有効です。痛風発作が治まってから、尿酸値をコントロールする薬を長期間服用します。

痛風の発作が起こらないからといって、薬を勝手にやめると再発作を起こす方が非常に多く、放置すると全身に影響します。

○ プリン体の少ない食品



野菜サラダ

チーズ


鶏卵

プリン体の少ない酒



焼酎・ウイスキー

✕ プリン体の多い食品



干物

レバー

エビ

プリン体の多い酒



ビール

