

# 健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成28年3月発行

第166号



## このごろ気になる病気 一高尿酸血症・痛風一

一般財団法人 上村病院 中山康夫 先生

健康診断やドック等で行われる血液検査の内容でも、貧血やコレステロールなどは誰でも注目していましたが、尿酸が注目されるようになったのは近年です。血液中に増えて起こる痛風も、罹ればかなり辛い目に合う病気ですが、かつては高脂血症や高血圧症ほどは大事にされませんでした。

一度痛風に罹った人は、「ごうぎ痛くて切なかった」とは言いますが、外来の様子を見ますと高血圧症の人ほどきちんと受診してくだされません。

痛風は欧米では古くから知られていましたが、日本では明治以降に初めて報告された病気です。はるか向こうのヨーロッパ、それも貴族の病気だから、庶民には全然関係ないと長い間みなされてきた歴史によるものでしょう。

でもね、このごろは普通の庶民にもどんどん増えてきているのです。昔ながらの和食が減って、洋風のおかずが多くなったためでしょうね。ビールにも尿酸の元になるプリン体が多く含まれております。

血液中の尿酸値が高いのを放っておくと、たとえ痛風の症状は出なくとも、だんだん腎臓の働きが衰えて行くのです。

**検診で血中尿酸値が7.0以上だといわれたら、次のことに気をつけましょう。**

### 1. お酒はほどほどに・・・

ビールや蒸留酒はワインや日本酒に替えるのも手ですが、「多く飲めば何だって同じ」です。

### 2. 肥満の解消を・・・

尿中に尿酸が出ていかないと内臓脂肪が蓄積します。そのためには適正な栄養摂取（過剰にならないように）と、適宜な運動が勧められます。また、尿酸は腎臓結石をつくりますので、一日の尿量が十分（2ℓ以上）にあることが必要です。

### 薬剤による高尿酸血症

病気の治療のために服用する薬剤によっても血中の尿酸値は高くなります。代表的なものでは利尿薬（サイアザイド系）ですが、APP という種類の降圧剤も尿酸を増やします。主治医に相談して指示に従ってください。

痛風もこのごろは足だけでなく、膝をはじめ、いろんな関節に来ます。でも、たった今の最大の問題は、高尿酸血症や痛風の人が、きちんと通院してくれないことです。まずは**定期的に通院**してください。