

# 痛風から身を守れ！！

## 1. はじめに

なんとなく足の親指の関節あたりに違和感があるな・・・と感じていたら、突然今までに経験したことがないような激しい痛みが襲ってきて、夜中に目を覚ました、激しく痛む患部をみると赤く腫れあがっている・・・など、

聞いたり、体験したりしたことはありませんか？

これが、痛風の典型的な症状なのです。

痛風は、年々増え続けており、

「5年後には約4人に一人」「20年後には約9割の人」

が痛風になるといわれています。

これを期に、食生活を見直しませんか？

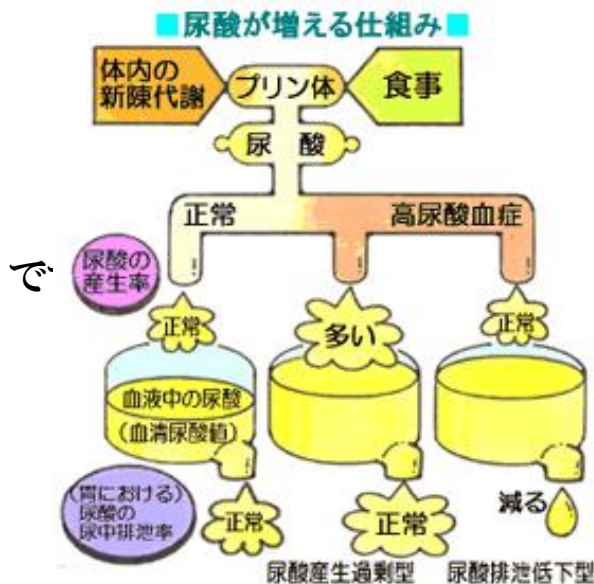


## 2. 痛風の原因

痛風が、アメリカやヨーロッパで「ぜいたく病」と呼ばれるのは、痛風の背景にある高尿酸血症の危険因子に、肥満、食べすぎ、アルコール、ストレスなどが挙げられるからです。

わが国で痛風が増えたのも、動物性たんぱく質の摂取が多く、高エネルギーである欧米型へと変化した食生活が影響です。そのため、だれがなってもおかしくない生活習慣病になりました。

ここで出てきた、高尿酸血症とはなんでしょうか？！



食物や体内などで産生したプリン体が体内で分解されると、尿酸となります。

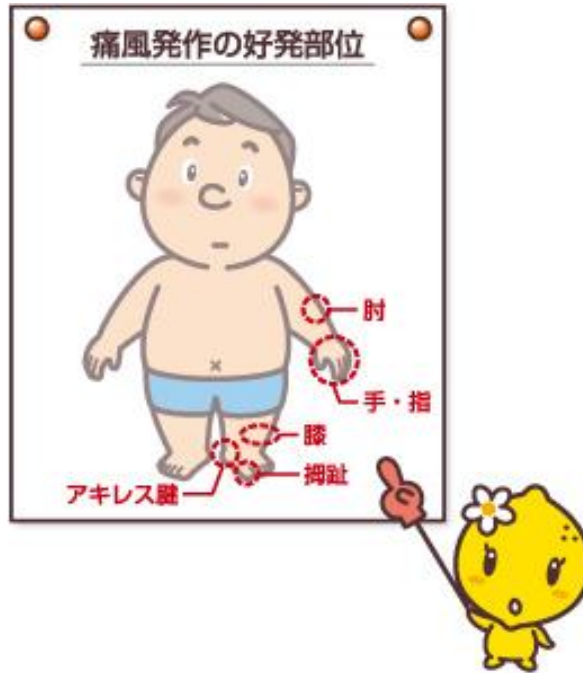
これを、左図のように、代謝しているの

### 3. 痛風発作の誘因

- アルコールの多飲(プリン体表示を確認しましょう)
- 激しい運動(水分を摂取しましょう)
- ストレス(活動的で責任感の強い人は危険・・・)
- 尿酸値をあげる疾患や薬物

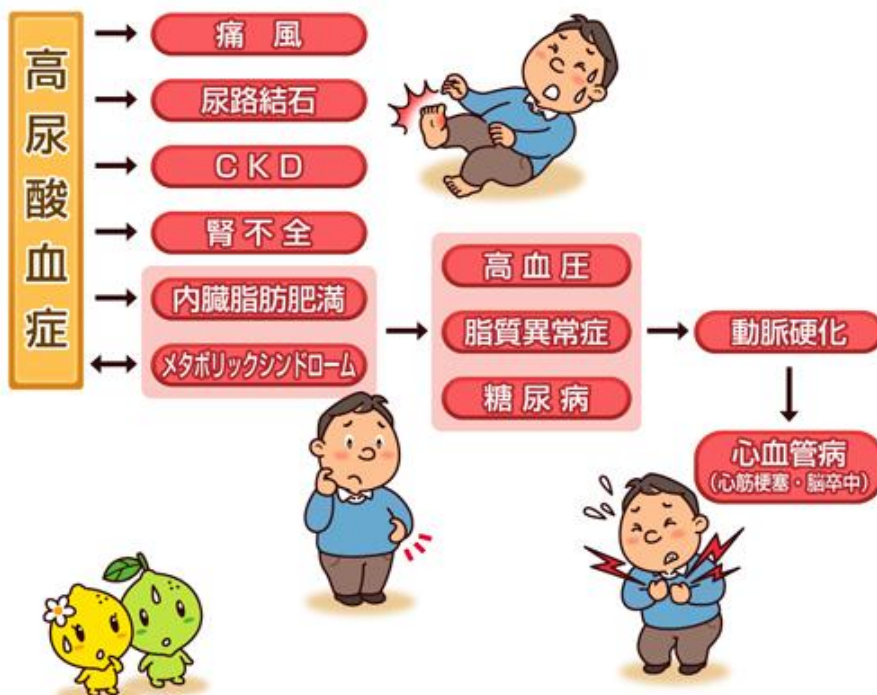


### 4. 痛風発作の起きやすい場所

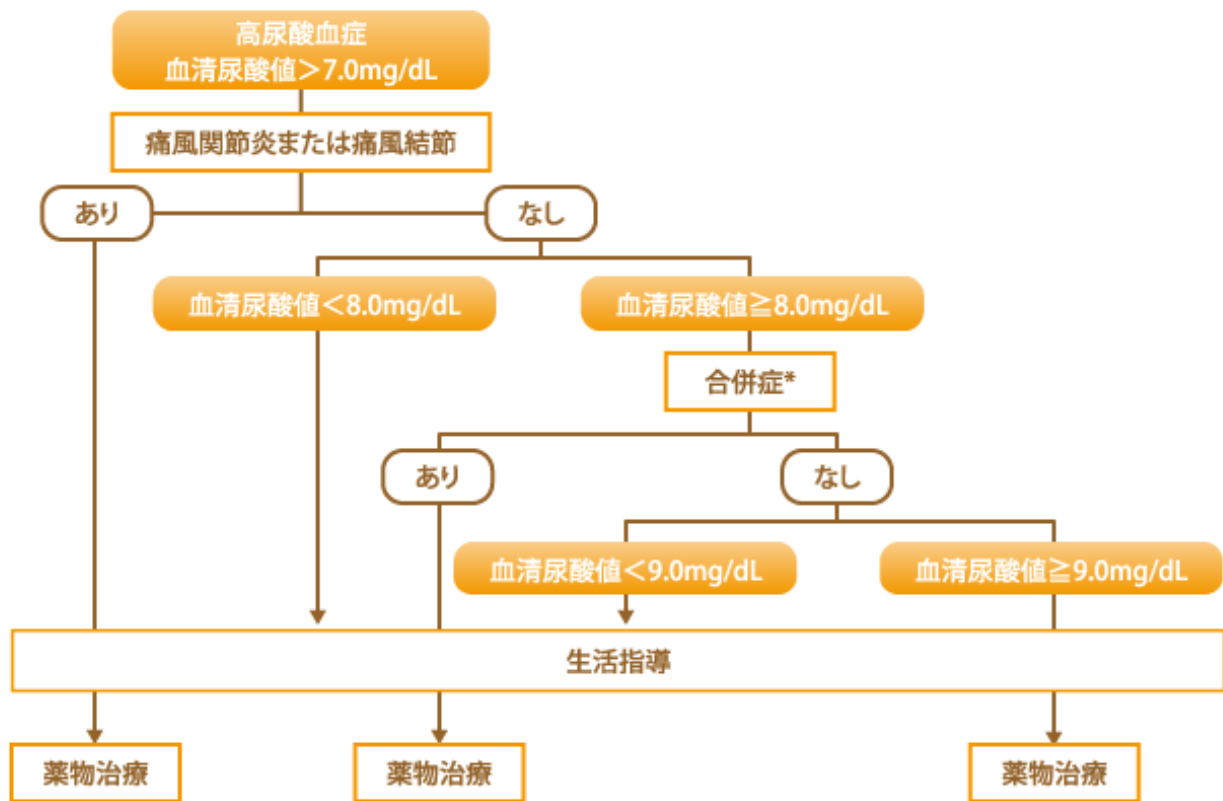


### 5. 痛風をほっておくとどうなるのか・・・

#### 高尿酸血症の合併症



## 5. 痛風の治療方針決定



\*腎障害、尿路結石、高血圧、虚血性心疾患、糖尿病、メタボリックシンドロームなど(腎障害と尿路結石以外は血清尿酸値を低下させてイベント減少を検討した介入試験は未施行)

日本痛風・核酸代謝学会ガイドライン改訂委員会編:

高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第2版. 東京. メディカルレビュー, 80,2010

## 6. 痛風の食事療法

1) 食べすぎをやめて、太り過ぎないようにする！！



2) プリン体の多い食品は控える！！



3) 尿をアルカリ化する食品を心がける！！

尿をアルカリ化する食品	アルカリ度	酸度	尿を酸性化する食品
ヒジキ・わかめ	↑ 高い ↓ 低い	↑ 高い ↓ 低い	卵・豚肉・サバ
こんぶ・干しいたけ・大豆			牛肉・アオヤギ
ほうれんそう			カツオ・ホタテ
ごぼう・さつまい			精白米・プリ
にんじん			マグロ・サンマ
バナナ・里芋			アジ・カマス
キャベツ・メロン			イワシ・カレイ
大根・かぶ・なす			アナゴ・芝エビ
じゃが芋・グレープフルーツ			低い

4) 水分を1日に2ℓ以上とる！！

5) アルコールを飲みすぎない！！





## 7. 痛風のための運動

運動を行って症状を改善させる運動療法は、病気の治療法としても有効な手段であるといえます。激しい運動で悪化することがある痛風でも、運動療法は有効な治療法なのでしょうか？  
どのような方法ならば運動療法は痛風に効果的なのでしょうか？



### 1) 目的

痛風に対して行う運動療法は、どのような目的において行われるべきなのでしょうか。まず、痛風の運動療法において重要なことは「肥満の解消」であるといえます。痛風患者には、肥満体型の人が多という統計があります。肥満体型であるということは、それだけで痛風の発病リスクが高いということでもあるのです。肥満体型を解消することは、痛風の合併症として起こる高脂血症や糖尿病などの生活習慣病の発病リスクを低下させることにも繋がるため、**痛風に対する運動療法は効果があると言えます。**

### 2) 最適な運動

運動量が調節しやすく、汗を掻きにくい**ランニング**や**サイクリング**、**エアロビクス** **体操などの有酸素運動**が、痛風の運動療法として最適といえます。しかし、痛風に最適ではあるものの汗を掻く運動であることには変わりはないので**水分補給を欠かさないように準備しておく必要があります。**

### 3) 体操

痛風に対する運動療法を行なう際は、出来るだけ発作が起こっていない時期に行うようにします。発作が起きている関節部が運動で損傷する恐れがあるからです。

すぐにでも出来る痛風のための体操としては、**腿上げ運動**が最適です。膝がお腹の前に来るまでに腿を引き上げ、脚と逆側の肘が膝に付くほどに近づけていきます。右脚なら左肘、左足なら右肘というように、両腕両脚を交互に動かします。慣れてきたらリズムを付けたり、音楽に合わせてたりしてペースを上げていきましょう。

## 8. おわりに

痛風は、糖尿病と並ぶほどの罹患率の多い病気です。そのため、たくさんの研究もされており、食事と生活習慣の見直しで発作を予防することができる病気です。

食事、運動に関してご質問がありましたら、遠慮なくご相談ください！！



特定医療法人 昴和会 内山病院 理学療法士 楠木静香