

高尿酸血症、痛風について

中央診療所医師 釣田健太郎

赴任させていただいてから早くも3ヶ月が経ちました。この期間中にみなさまと接し、少しでも健康に貢献できていると幸いです。

いよいよ暑さも本格的になり、脱水や熱中症により注意が必要な時期になってきました。今回は夏場に増える痛風に着目して、「高尿酸血症、痛風」をテーマにお話しさせていただきます。

高尿酸血症は、プリン体が分解されてできた尿酸が血液中に過剰になっている状態です。

高尿酸血症の原因は様々です。レバーや魚卵、ビール、干し椎茸、納豆などプリン体を多く含む食べ物の摂りすぎが一番の原因です。また、腎臓の機能低下や肥満、糖尿病、高血圧などの生活習慣病も関係します。

高尿酸血症そのものにはほとんど症状がありませんが、放置すると痛風や腎臓の結石を引き起こすことがあります。痛風は関節に尿酸が結晶化して炎症を起こし、突然の激しい痛みを伴います。特に、足の親指の付け根や踵の上に症状が出やすいです。痛風を繰り返すと治りが悪くなり、注射による治療が必要になることもあります。また、高尿酸血症を放置していると気づかないうちに腎臓へのダメージが蓄積されています。

高尿酸血症は血液検査で診断されます。定期的な健康診断を受けることで、早期に高尿酸血症を発見し、適切な対策を取ることができます。

高尿酸血症の予防・治療には、バランスの取れた食事と適度な運動が重要です。プリン体の多い食品やアルコールの摂取を控えることが効果的です。また、水分を十分に摂ることも尿酸の排出を促します。それでも尿酸値が高い際は、診療所で尿酸値を下げるお薬を飲んでいただいています。

健康的な生活習慣を維持し、定期的な検査を通じて体調をチェックすることで、長期的な健康を守っていきましょう。