



夏場に注意！痛風発作



痛風は「風があたっても痛い」という意味で、急に足の親指の付け根が赤く腫れて痛くて歩けなくなるといったのが典型的な症状です。痛風を起こすかどうかは体質が深く関わっており、親子代々男性は痛風持ちという家系も珍しくありません。

痛風は日本人男性の60人に1人がかかるポピュラーな病気ですが、残念ながら正しい治療の知識が普及していません。今回は痛風についてまとめました。

痛風の原因

痛風の原因物質は尿酸です。尿酸は体内でプリン体の代謝産物(老廃物)として作られます。食事のプリン体からできる尿酸は全体の2割程度で、8割は体内で合成されたプリン体からできます。食事の影響は小さいと言えますが、お酒やジュースは控えたほうが良いです。尿酸は水に溶けにくい物質で、人間の血液のpH7.4では7mgまでしか溶けません。血液の尿酸値が7mg以上になると溶けきれない尿酸が足の指の関節などに沈着してしまいます。沈着した尿酸の結晶が不安定になって剥がれたときに激しい関節炎を起こします。尿酸は温度が低い場所に沈着しやすく、足の甲や足首、踵にも発作は起こります。

痛風発作の治療

発作が起きそうな、ムズムズする感じがあるときにコルヒチンという薬を飲むと本格的な発作にならず治まることがあります。腫れて痛みが出たら痛み止めを使いますが、頓服や普通の量では発作がなかなか治まりません。1～3日の間倍量飲む必要がありますが、必ず医師の指示の下服用してください。痛みが非常に強い場合や、腎臓病などで痛み止めがたくさん使えない方にはステロイドを使います。正しく治療すれば1～2週間で治まります。

発作がおさまったからの治療

痛風発作中は発作を悪化させるので尿酸を下げる薬は開始できません。発作が完全におさまってから開始します。治療開始時に急激に尿酸を下げると痛風発作を誘発しますので、少量の薬で始めて徐々に増やし、尿酸6mg以下を目指します。6mg以下を維持すると沈着していた尿酸が徐々に溶けて行き、5年位でかなり消えます。治療開始後に発作が起きてても尿酸を下げる薬は続けたまま関節炎の治療を行います。やめてしまうと、次に飲み始めたときにも発作が起きる可能性があります。

クリニックからのお知らせ

- ・よかドックは受付再開しました。ご予約をお願いいたします。
- ・風邪症状のある方は受診前にお電話でご連絡ください。
- ・軽い風邪症状の場合は自宅療養が基本です。市販薬の中にはコロナに良くないものもあり、葛根湯などが安全です。
- ・クリニックに来るのが不安な方は、体調に変わりないことを電話で医師が直接確認できれば、いつものお薬でしたら指定の薬局に処方箋をFAXしますので直接薬局に行ってお薬を受け取ってください。

院長からもうひとこと

痛風は脱水になりやすい夏と足が冷えやすい冬に発作が起こりやすいです。尿酸は暴飲暴食や激しい運動でも上昇しますが、精神的なストレスでも上昇することが知られています。コロナによる様々なストレスがあるまま夏に入ろうとしていますので、尿酸が高いといわれたことがある方はご注意ください。ジュースやポカリはやめて、水か麦茶をたっぷり飲みましょう。

院長

つかもと内科

TEL:092-832-5901

<https://tsukamotoclinic.com>

ホームページもぜひご覧ください！

