

- ①痛風の原因となる尿酸とは？
- ②尿酸が多くなりすぎると血液中に溶けきれなくなる！
- ③痛風発作は何故足の親指に起こることが多い？
- ④尿酸は体内でも合成される割合が多いから食事制限は不要だという人の間違い
- ⑤尿酸はどのようにして体外に排泄される？
- ⑥過激な運動は却って尿酸値を上げるって本当？
- ⑦高尿酸血症は動脈硬化の原因になる。高尿酸血症の合併症について
- ⑧痛風（高尿酸血症）の治療薬やサプリについて
- ⑨女性に痛風が少ないのは何故？

①痛風の原因となる尿酸とは？

尿酸は体内でも合成されますが、食事中的プリン体という成分が体内で変化して尿酸となります。プリン体は遺伝子の構成物質でもあるので動物性蛋白などには含まれています。またエビ、蟹などの旨み成分であるイノシン酸などにも多く含まれています。

※江戸時代までは和食中心で痛風患者はいなかったと言われていています。痛風が贅沢病と言われる所以です。

②尿酸値が7を超えると血中に溶けきれなくなる！



尿酸が7mg/dlを超えると血液の中に溶けきれなくなります。溶けきれなくなった尿酸は尿酸結晶として体の関節に沈着していきます。ちなみに7mg/dlというのは1dl(100ml)の血液中に7mgの尿酸があるという事です。

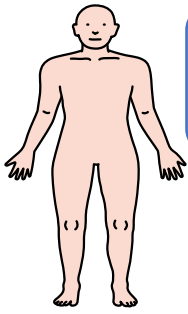
③痛風発作は何故足の親指に発生しやすいのか？



尿酸値が7.0mg/dl以上になると血液中に溶けきれず関節に沈着する。足の親指の付け根は歩くときに一番力が入ると言われていて、関節から剥がれた尿酸結晶を白血球が貪食→痛み物質が放出され痛風発作！となる。

④尿酸は体内でも合成される割合が多いから食事制限は不要だという人の間違い

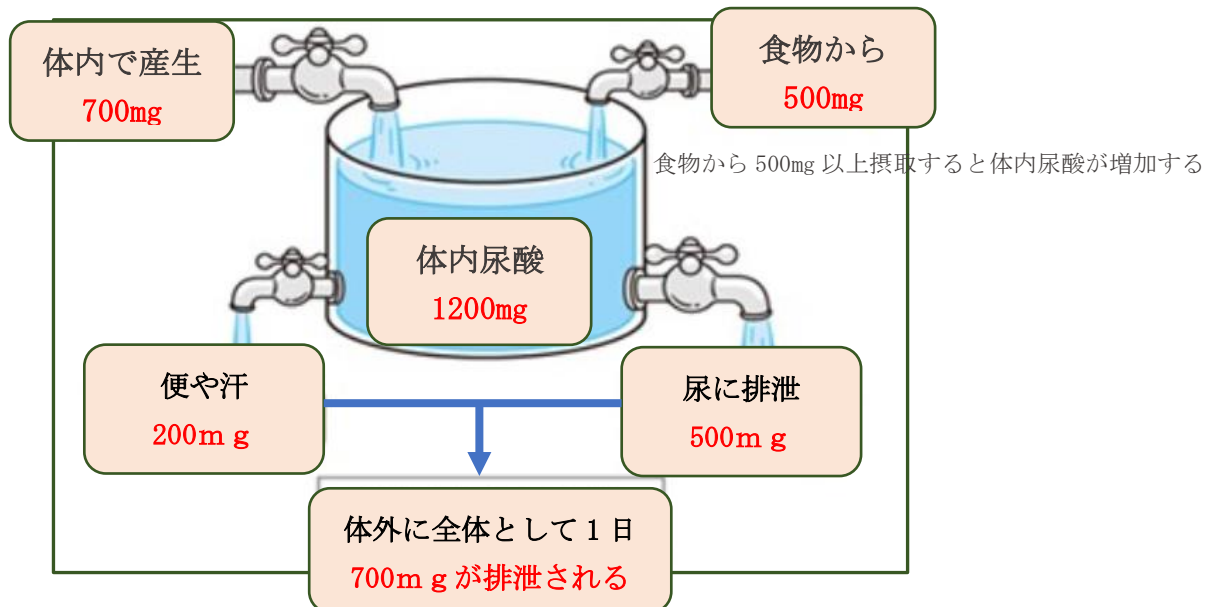
⑤尿酸はどのようにして体外に排泄される？



尿酸は体内に約 1200mg あり、1 日に約 700mg が体外に尿や汗、便として排泄されます。尿がそのうちの約 80% (500mg) を占めます。

体内に 1200mg あって 1 日に 700mg 排泄されているのですから、500mg 以上の尿酸（プリン体含有食品）を食事から摂取しなければ高尿酸血症にならないという事に理論上はなりません。

※尿酸排泄機能には個人差があります。腎機能が悪化しても尿酸排泄が出来なくなり尿酸値は高くなります。また、高尿酸血症の人には尿酸排泄機能が低下している人もいます。



⑥過度な運動（無酸素運動）は尿酸値を高くする

※エネルギーの供給源となる ATP が人体にはあります。実はこの ATP にもプリン体が含まれています。ATP は人体内でエネルギーを産生して ADP に変わり、また ATP に戻るわけですが過激な運動はこの過程を障害してしまいプリン体を産生させてしまいます。有酸素運動程度が良いと思います。過激な運動が尿酸値を上げる事は医学文献でも報告されています。

⑦高尿酸血症は動脈硬化の原因となる

※高尿酸血症は動脈硬化の原因となります。また、痛風腎など腎障害の原因となることもあります。適切な食事療法や適度な運動が必要です。

⑧痛風（高尿酸血症）の治療薬やサプリについて

※尿酸生成を抑制する薬、尿酸排泄を促進する薬などがあります。

尿酸生成抑制剤

アロプリノール（ザイロリック）；以前からある薬
フェブキソスタット（フェブリク）；2011年から販売

尿酸排泄促進剤

ベンズプロマロン（ユリノーム）；処方数が多い
プロベネシド（ベネシッド）

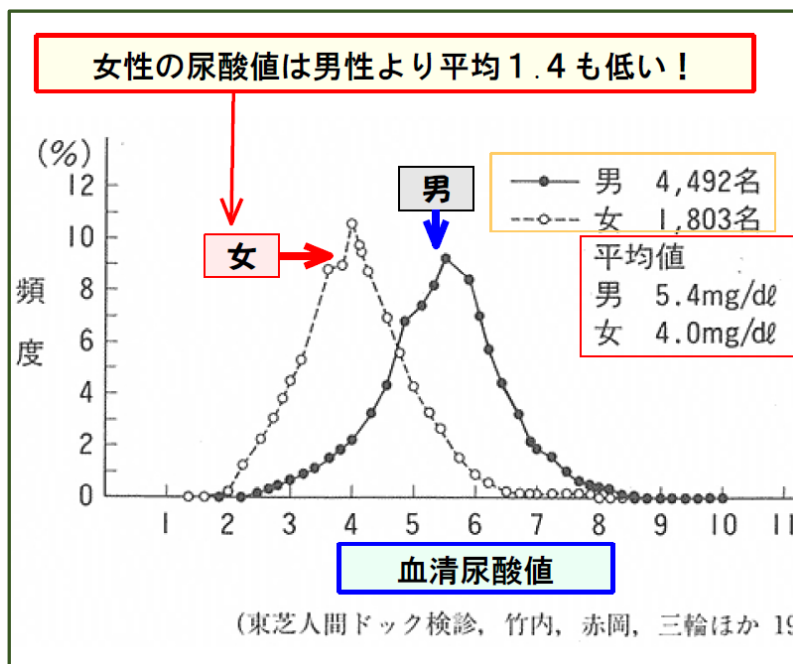
サプリとしてはアンセリン（マグロ、カツオのアミノ酸）があります。尿酸生成、排泄作用（+）。

※尿酸排泄促進剤服用上の注意；尿酸排泄促進するので尿路結石が出来やすくなるので、既に尿路結石がある人には使用できません。したがって痛風発作初発で尿路結石の有無が確認できない場合には尿酸生成抑制が第一選択となります。また尿をアルカリ化する薬（ウラリット）と併用することも多くあります。

これは尿が酸性（PH6以下）では尿中の尿酸の結晶化を促進したり腎障害を起こす可能性があるからです。

⑨女性に痛風（高尿酸血症）が少ない理由

※これは女性ホルモン（エストロゲン）に尿酸排泄促進作用があるからです。



左図は1982年に報告された医学文献です。最近では食生活の変化により女性の痛風患者も多くなっており約4倍に増加しています。

痛風（高尿酸血症）についてもう少し詳しく知りたい人は当院待合室に置いてある私の自費出版本「わかりやすい病気の話&人体解剖・薬の基礎知識」の157～161頁を見てください。またホームページ「大塚先生の診察室パート2」からも本の内容は無料でダウンロード出来ます。ホームページに広告は一切入っていません。安心して見てください。