

男性に多い高尿酸血症・痛風

「風が当たっただけで痛い」と表現されるほどの痛みが起こる痛風。生活習慣の変化とともに、近年増加の一途をたどっています。

痛風を引き起こす「尿酸」に注意

痛風は、足の指などに激しい痛みが発作的に起こる関節炎で、高尿酸血症が原因で発症するとされています。現在、国内の患者数は130万人以上に上り、そのうち95%が男性です。

もとは、食べ物等に含まれているプリン体という成分が、肝臓で分解される時に発生する尿酸という老廃物です。適量であれば血液中に溶けていきますが、増え過ぎると体内にたまり、尿酸値が「7.0mg/dl」を超えると高尿酸血症と診断されます。尿酸値が高いだけでは自覚症状はありませんが、進行すると尿酸が結晶化して関節内などに沈着し、炎症が起こることで痛風発作が起こります。また、尿路結石や腎障害を引き起こす恐れもあります。

女性は、女性ホルモンの影響で尿酸値がコントロールされるため、男性より罹患者は少ないですが、閉経後、女性ホルモンの分泌が低下すると尿酸値が上昇する傾向にあります。

尿酸値を下げる生活習慣にチャレンジ

尿酸値が高くなるのは、遺伝的要因もありますが生活習慣も大きく影響しています。対策としては、まずレバーや魚卵などプリン体の多い食品を過度に取らないこと、アルコールの量を控えること、水分を多く取ることです。

アルコールは「プリン体が多いビールだけ控えればよい」と思われがちですが、プリン体の量にかかわらず、アルコール自体に尿酸を高くする働きがあるため注意が必要です。また、たくさん水分を取るとは尿による尿酸の排出につながります。水やお茶などで1日2リットル以上が目安となりますが、糖分の多いジュースや牛乳、アルコール飲料を水の代わりに飲むことは控えましょう。

激しい運動はかえって危険な場合も

そのほか、肥満の人ほど尿酸値が高い傾向にあるため運動も欠かせません。ただし、激しい運動（無酸素性運動）は尿酸値を上昇させるので気を付けましょう。尿酸値が高めの方は、ウォーキングなど軽い有酸素性運動を意識し、十分な水分補給も忘れないようにしてください。

痛風の発症は、30代から増加する傾向にあります。この機会にいま一度生活習慣を見直し、対策に努めていきましょう。

<参考資料>

- ・厚生労働省 e-ヘルスネット 「高尿酸血症」「高尿酸血症の食事」「アルコールと高尿酸血症・痛風」
- ・厚生労働省「令和4年国民生活基礎調査」