

痛風が心配

痛風はその名のとおりに、風が患部にあたっただけでも飛び上がるほど痛みを感じる病気です。その痛みによって歩くことも立つこともできず、まるで骨折したような激痛であったり、人によっては咳やくしゃみでも耐え難い痛みが生じると言われます。

痛風は、体内に余分な尿酸が蓄積される「高尿酸血症」により引き起こされます。痛風が他の病気と大きく異なる点は、罹患者は圧倒的に男性が多く、実に罹患者の95%以上を男性が占めています。これほど男女差が顕著な病気も珍しいのですが、これは女性ホルモンが尿酸の排泄を促す働きがあると考えられており、閉経後からは男女の尿酸値の差は小さくなります。

痛風の歴史は古く、アレクサンダー大王やカルロス五世、ルイ十四世、ミケランジェロ、レオナルド・ダ・ビンチ、ダンテ、ゲーテ、ニュートン、ダーウィン等々、名立たる偉人たちが痛風を患ったとされています。また、古代エジプトで発掘されたミイラの関節の中に尿酸塩が発見されたという記録や、人類が登場する遙か前の白亜の時代、肉食恐竜ティラノサウルスの化石からも尿酸塩の痕跡が発見されたという報告もあります。

痛風が日本で初めて記録されたのは、明治時代以降です。その後、終戦直後から徐々に増加し、高度成長期を迎える1960年代に入ると急増します。日本だけでなく、アジア各国でも動物性脂肪や動物性たんぱく質などを中心とする食生活の欧米化とともに痛風患者は増え続けています。

■痛風発作は代謝異常の警告

痛風を引き起こす原因は「尿酸」です。体内に尿酸が蓄積されることで、「高尿酸血症」

となり、適切な予防や治療をせずに放置すると、痛風発作が発症します。痛風発作は足の親指の付け根の関節部分に現れることが多く、患部は熱を持ち赤く腫れあがるのが特徴です。また、足の甲やくるぶし、手首などの関節に生じることもあります。数か所が同時に痛むことは稀で、初期段階では1か所のみが発症します。

痛風発作は耐え難い痛みなのですが、1週間程度で治まるため、そのまま放置する人も少なくありません。長期間放置すると、患部の関節部分で尿酸が結晶化してコブ状となる「痛風結節」ができます。見た目にも目立ち、関節が上手く動かせなくなるため、生活にも支障をきたすこととなります。さらに放置すると、尿酸の結晶が尿路に詰まり、激痛を引き起こす尿路結石や腎臓機能の低下を招くこととなります。腎臓が機能しなくなる腎不全は、命に関わる病気ですし、命に危険がなくても人工透析が必要となる可能性も高いので軽視は禁物です。痛風発作が現れたら警告と受け止め、すぐに医療機関を受診しましょう。

■プリン体の功罪

痛風や高尿酸血症のキーワードとしてよく登場するのが「プリン体」です。プリン体の

図表 1 体内の尿酸プールのイメージ



「プリン」とは、プリン環と呼ばれる化学物質のことで、「Pure = 基」と「urine = 尿」で「尿の基」を意味します（お菓子のプリンは <pudding>で、プリン体とは異なります）。

人体は約60兆個もの細胞でできていますが、細胞は絶えず新陳代謝を繰り返しています。細胞の核には、遺伝情報を担う「核酸」がありますが、細胞分裂の際に核酸が生み出す化学物質が「プリン体」です。その後、プリン体は肝臓で分解されて「尿酸」となり、最終的には老廃物として尿や汗、便として排泄されます。つまりプリン体は、生命活動を支える重要な物質なのですが、核分裂の後には、不要な老廃物の「尿酸」に分解されてしまうのです。

通常、体内には約1200mgの尿酸が存在しています。そのうち、体内で産生される尿酸は500mg、食事からの摂取が100mg、そして600mgが尿や便として排出され、毎日約半分が入れ替わっています。このように体内には常に一定の尿酸が存在しているのですが、必要以上に高脂肪・高エネルギーの食事や飲酒を続けることで、血中の尿酸濃度が高くなってしまいます。プリン体は動物性食品やアルコールに多く含まれています。前述のように、プリン体の最終代謝産物が尿酸であることから、痛風や高尿酸血症の原因はプリン体の過剰摂取が一番の原因で、尿酸値を下げるにはプリン体を多く含む食品をできるだけ避けるように指導されてきました。確かにプリン体食品の過剰摂取は、尿酸値を上げる原因となりますが、尿酸は体内でも生成されているため、プリン体食品を制限するだけでは基本的な予防にはつながらないのです。

■陰の主役は肥満？

痛風や高尿酸血症の患者の半数以上は肥満であるといわれます。特に体格指数のBMI値が高いほど、高尿酸血症の割合も増加します。肥満は血糖値を下げるインスリンの働き

図表 2 プリン体の多い食品と少ない食品 (mg/100g)

極めて多い	300 mg~	鶏レバー、マイワシ干物、イサキ白子、あんこう肝酒蒸し
多い	200~300 mg	豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、マアジ干物、さんま干物
少ない	100~200 mg	ウナギ、ワカサギ、豚ロース、豚バラ、牛肩ロース、牛タン、マトン、ボンレスハム、プレスハム、ベーコン、ツミレ、ほうれん草、カリフラワー
極めて少ない	~50 mg	コンビーフ、魚肉ソーセージ、かまぼこ、焼きちくわ、さつま揚げ、カズノコ、スジコ、ウインナーソーセージ、豆腐、牛乳、チーズ、バター、鶏卵、とうもろこし、ジャガイモ、さつまいも、米飯、パン、うどん、そば、果物、キャベツ、トマト、にんじん、大根、白菜、海藻類

【高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン】（2012年版）をもとに作成

を低下させますが、インスリン機能の低下は、尿酸の産生を活性化させると同時に、腎臓での尿酸の排出を阻害してしまうのです。

肥満の主な原因は、「食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足」ですが、これは高尿酸血症の原因でもあります。たとえプリン体を多く含む食材を避けていても、食事量が増えれば尿酸値は上昇しますし、プリン体を多く含む麦芽を原料とするビールを避けていても、全体のアルコール量が増えれば、アルコール分解にプリン体が使用されるので、結果的に尿酸値が上昇してしまうのです。また、水分摂取量が少ないと尿中の尿酸の濃度が上がるため、小まめな水分摂取も大切です。尿酸濃度を下げするためにも、1日2ℓ以上の水分を摂取し、同量の尿を出すように心がけましょう。

痛風は美食を楽しむ贅沢な食生活が原因とされたため、「贅沢病」とも呼ばれ、裕福な中高年男性に罹患するイメージがありました。しかし、豊かな食生活に慣れ、それが当たり前前になっている現代では30代で発症する人が最も多く、発症年齢も若年化しています。痛風は誰もが罹患する可能性がある病気です。食生活を中心とした規則正しい生活習慣、水分摂取、そして定期的に健診を受けて尿酸値を把握し、痛風を予防しましょう。