



診療所だより ～やまゆりの風～ 『高尿酸血症と痛風』

高尿酸血症とは？

通常、体内の尿酸は産生と排出のバランスを保ちながら一定の量を保っていますが、尿酸が過剰につくられたり、排出がうまくいかなくなると体内の尿酸は一定量をこえてしまいます。この状態を高尿酸血症といいます。

尿酸値が高いだけでは自覚症状はありませんが、血中の尿酸値が高い状態が続くと、溶けきれなくなった尿酸が結晶となり関節などにたまっていきます。関節にたまった尿酸結晶に対して免疫細胞が反応し、炎症を起こして痛風となります。

痛風は、ある日突然、足の親指やひざなどの関節が腫れて激痛におそわれます。歩けないほどの痛みが数日続きますが、痛みは徐々にやわらいでいきます。しかし正しい診断や治療を受けずに放置していると、同じような症状が繰り返し起こり、症状が重くなる傾向があります。

尿酸が異常に作られる原因

- ・ 食生活の乱れ
- ・ プリン体を多く含む食品の過剰摂取
例) ビール、レバーなどの臓物類、魚卵、肉汁、ベーコン、アジ、エビ、貝類など
- ・ 激しい運動
[激しい運動はエネルギーが消耗されプリン体が多くつくられてしまいます。
汗をかくことによって水分が失われると、血液が濃くなり尿酸が溶けにくくなります。]
- ・ 飲 酒
[アルコールには尿酸値を上げる働きがあります。]

予防のポイント

- ・ 食事の工夫
[高脂肪、高カロリー食に気をつけましょう。
野菜や果物、いも類などは体内の尿酸の排出を促進してくれます。]
- ・ 水分を取る
[甘い飲み物は尿酸値を上昇させるので、水かお茶で水分補給をしましょう。]
- ・ 運動の継続
[ウォーキングやジョギングなど軽い有酸素運動をしましょう。
運動習慣によって、肥満を防ぎ尿酸を体外へ排出しやすくしましょう。]



やまゆりクリニックからのお願い

3日以内に37.0℃以上の発熱がある方は、来院される前にお電話でご連絡をお願い致します。

福島町国民健康保険診療所

やまゆりクリニック

◎内科・消化器内科・小児科／院長 光銭健三
☆専門外来 ピロリ菌外来・禁煙外来・認知症外来

診 療 案 内

診 療 時 間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～11:45	●	●	●	●	●	▲
午後 1:00～5:00	●	●	●	訪問診療	●	-
5:00～6:30	-	●	-	-	-	-

※受付は、診療時間終了の30分前までです。

火曜日は夜間診療有
木曜日は12時まで診療
▲第2・4土曜日のみ診療

■お問い合わせ先
福島町字福島139番地1
☎(0139) 47-3101