



痛風について

【痛風の原因】

痛風は、高尿酸血症を原因とする、関節炎を来す疾患です。痛風発作の原因である「尿酸」という物質は「プリン体」と呼ばれる物質の代謝産物であり、プリン体を多く摂取すると痛風の引きがねとなると言われています。尿酸は、体内に一定量あって、血液などの体液に溶けて循環し、尿の中に濃縮されて捨てられます。ところが、何らかの原因で血液中の尿酸の濃度が上昇すると体内に蓄積し、溶けなくなった尿酸はナトリウムと結合し、結晶になります。尿酸の濃度が高い状態が続くと、この結晶が関節の内面に沈着してきます。痛風発作は、結晶に対してからだの防御機構である白血球が反応し、攻撃する時に起こります。

【痛風治療薬】

尿酸降下薬はその作用の違いによって、尿酸排泄促進薬と尿酸生成抑制薬に分けられます。

尿酸排泄促進薬

… 尿酸は腎臓の糸球体にある毛細血管の血管壁からいったんすべてろ過されますが、ほとんどが体内に再吸収されて、10%が尿とともに排泄されます。この再吸収を抑制し、尿酸の排泄を促進するのが尿酸排泄促進薬です。代表薬：ベンズブロマノン(商品名：コリノーム)

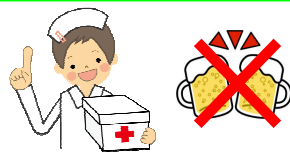
尿酸生成抑制薬

… プリン体が尿酸に変化する過程に関与する酵素の働きを阻害する薬で、この薬を投与すると血液や尿中の尿酸量が減少します。代表薬：アロプリノール(商品名：ザイロリック)



◆ 痛風発作の応急処置 ◆

- ① 患部を冷やすこと。
- ② 発作の起こった関節を安静にすること。マッサージなどもってのほか！！
- ③ バファリンなどのアセチルサリチル酸(アスピリン)はたくさん飲むと発作がひどくなる場合があるので使わない方が良いでしょう。解熱剤として処方された坐薬があればそれを使っても良いでしょう。
- ④ 禁酒
- ⑤ 出来るだけ早く医師に受診すること。



◆ 食品・飲料中のプリン体は痛風の原因 ◆

『高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン』には『生活指導』の中に食事療法、特に『1日400mgを目安にしたプリン体の摂取制限』が示されています。食事から摂取されるプリン体は体内で最終的に尿酸に代謝されます。そのため、肉や魚介類をたくさん食べると痛風になりやすいことが知られています。プリン体が多く含まれる飲食物として、ビール(12~25mg/350mL)、レバー類(210~320mg/100g)、白子(300mg/100g)、エビ、イワシ、カツオ(210~270mg/100g)などが上げられます。

* * * * * 食生活で予防！！味覚障害について * * * * *

「食べ物の味がしない」「味が薄く感じる」「口の中が苦い」「舌がピリピリする」…そんな症状はありませんか？原因はさまざまですが、舌の表面にある味蕾(みらい) = 味を感じる細胞の異常が、味覚障害です。味がわからなくなると、食欲も低下し、塩味がわからず塩辛い食事を続けることになります。それにより、高血圧や、二次的な症状が現れることも考えられます。



◆ 症 状 ◆

味覚低下	何を食べても味が薄い	自発性異常味覚	何も食べていないのに口の中が苦い(甘い、塩辛い、酸っぱい、渋い、金属の味を感じることもある)
味覚消失・脱失	何を食べても全く味がしない		
悪味症	何を食べても変な味がする	錯味症・異味症	本来の味と違う味に感じる

◆ 原 因 ◆

1. 薬の副作用や、食品添加物の影響 … 体内への亜鉛の取りこみを低下。亜鉛の排泄促進。
2. 全身性の病気(糖尿病・肝障害・腎障害)の影響 … 体内での亜鉛の利用を妨げ、亜鉛の取り込みを低下。
3. 偏った食生活 … 血液中の亜鉛の量が少なくなる。
4. 特発性の味覚障害 … 原因は不明だが、亜鉛を摂取すると症状が改善。

◆ 予防のための注意点 ◆

- 栄養バランスのとれた食事や、亜鉛を多く含む食品を摂るよう心がける。
- 唾液が出るように、よく噛んで食べる。
- 口の中を清潔にする。
- 喫煙を控える。

「味を感じる」ということは、楽しい食事を送るためにも重要です。以上の事を心がけて、味覚を正確に感知できるようにしていきましょう。



ポイントは『亜鉛』！！

体内の亜鉛不足が味覚障害の大きな原因の一つです。亜鉛には、脳をコントロールする働き、髪の毛・骨・皮膚などの新しい細胞を作る働き、ホルモン分泌の活性、悪酔い防止、免疫力を高める働きなどが期待できます。多く含まれる食品は、カキ貝、牛肉、豚レバー、抹茶、緑茶などがあり、ビタミンCやクエン酸と合わせて摂取することで、吸収力がアップします！！

