

## どのような治療をすればいいの？

### 薬物療法

痛風発作が起こった時には、まず起きている炎症をしっかり抑える（鎮静化させる）ことが大切です。（発作を起こしている時に尿酸降下薬を服用し始めると、発作は増強、長期化してしまうので注意が必要です）  
次に発作が治まった後に尿酸降下薬を服用してしっかり尿酸値を下げた状態を長く持続し続けると、関節に溜まった尿酸の結晶は減少していき、さらには消失させてしまうことも可能になります。こうすることにより発作は起こらなくなり再発の防止ができ、また関節破壊も防ぐことができます。（なお関節に溜まった尿酸の結晶を溶かすには尿酸値を6mg/dL以下にすることが必要であり、尿酸降下薬を服用するとこの状態を維持できるようになります。）

### 生活習慣の改善

生活習慣病の是正に加えて、再発が防止できるようになった後もしっかり尿酸値を下げた状態を継続し続けることができれば、臓器障害を防止することが出来ます。



### 医療機関への受診のお勧め

尿酸値が7mg/dLを超えて痛風の発作を経験した人

過去5年以上ずっと尿酸値が高い人

尿酸降下薬投与と生活習慣の是正で根気よく尿酸をコントロールしましょう！



### プリン体・糖を摂りすぎない

・腹八分目を心がけて、バランスよく食べる  
・糖類は尿酸値を上げるので摂りすぎに注意



・休肝日を設けて尿酸値を上げない  
・飲酒量を心掛ける

### アルコール飲料を摂りすぎない



### ストレスをためない

・十分な睡眠やリラックスで、積極的にストレスを解消しましょう。

尿酸値をコントロールするには生活習慣の改善が重要です



### 尿のアルカリ化・水分補給

・野菜、海藻類をしっかり食べる。  
・1日2L以上の水分補給をしましょう。

### 服薬をしっかり続けましょう

・服用しない日はすぐに尿酸値が上がりやすいので習慣づけることを心がけましょう。



### 有酸素運動を心がけましょう

・過度な運動は控えて、身体に無理のない有酸素運動をしましょう。

KYOTO MEDICAL ASSOCIATION

BeWell

医師会からの健康だより

■発行／京都府医師会

これだけは知っておきたい健康の知識

VOL.107

# 痛風

## 高尿酸血症

### 痛風・高尿酸血症とは？

- ① 血清尿酸値が7.0mg/dLを超えた状態を「高尿酸血症」と呼びます。
- ② 尿酸の結晶が関節に蓄積して起こる発作性の関節炎が「痛風」です。
- ③ 尿酸は抗酸化作用（老化や病気の一因の活性酸素による体の酸化を抑制）があり体に必要ですが、尿酸プール量が増えると高尿酸血症を生じ、痛風を発症する危険性が高まります。

### 現在の日本人

痛風患者は

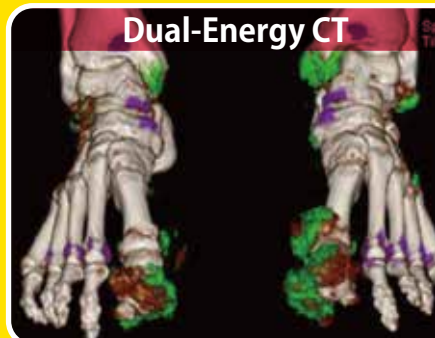
約130万人

高尿酸血症患者は  
痛風患者の

約10倍

痛風発作は、  
足の親指に起こりやすい

Dual-Energy CT



緑色：尿酸塩結晶



一般社団法人 京都府医師会

〒604-8585 京都市中京区西ノ京東梅尾町6 TEL:075-354-6101  
<ホームページ><http://www.kyoto.med.or.jp> <E-mail>[kma26@kyoto.med.or.jp](mailto:kma26@kyoto.med.or.jp)

●発行 SUMMER 2025●

BeWell  
バックナンバーは  
こちら！





## 尿酸の役割とは？

尿酸は、抗酸化作用（老化や病気の一因である活性酸素による体の酸化を抑える働き）があり決して体に不必要なものではありません。



## 尿酸が限界を超えると 高尿酸血症

血清尿酸値が7.0mg/dLを超えた状態を「高尿酸血症」といいます。

## 尿酸が高い状態が続くと 痛風

関節に尿酸の結晶が溜まり始め、尿酸の結晶が関節に蓄積して起こる発作性の関節炎が「痛風」。

尿酸値が高くなってもすぐに痛風発作は起こりませんが、尿酸値が高い（7.0mg/dLを超えた）状態が長く続くとやがて関節に尿酸の結晶が溜まり始め、溜まる量が多くなるほど発作が起こりやすくなります。尿酸の結晶は温度が低いほど溶けにくい性質があるので、体の中心より離れた部位である手足に痛風発作を起こしやすくなります。

痛風発作は、足の親指の付け根（母趾MTP関節）に最も起こりやすく、初めての発作は約半数の人がこの部位に起こります。発作を起こした最初のうちは自然に痛みが消え、その後数年間は発作を起こさないことが多いですが、尿酸値が高いままに放置すると関節内の尿酸の結晶はさらに増え続け、やがて激しい痛みを伴う発作を繰り返したり、関節破壊を生じたり関節の周りや皮膚の下に尿酸の結晶が溜まった結節（痛風結節）が出来ます。



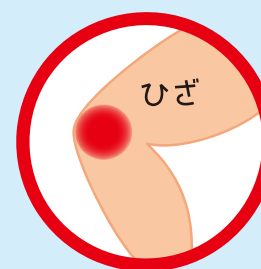
「高尿酸血症」は自覚がない

放置しているとある日突然…



痛風発作が起こりやすい足の部位

体の中心より離れた部位である手足に痛風発作を起こしやすくなります。



## 「痛風は贅沢病」は本当？

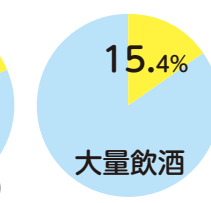
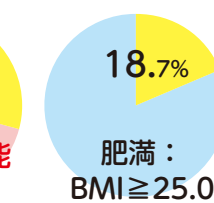
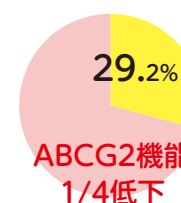
痛風を起こしやすくする危険因子は、アルコールの多飲や肥満より遺伝子の方が大きく関与しており、痛風は決して

飲み過ぎ食べ過ぎだけが原因の贅沢病ではありません。



## 痛風の8割にABCG2遺伝子に関係

高尿酸血症発症に影響する因子

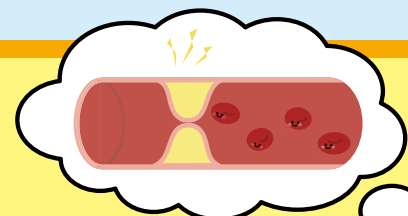


ABCG2はこの尿酸を、腸や腎臓を通して体の外に排出する働きをしています。これがうまく働かないと…\*高尿酸血症（尿酸値が高い状態）\*\*や痛風の原因になります。痛風患者の8割にABCG2遺伝子の変異による機能低下があります。

## 高尿酸血症と動脈硬化

### 心血管(冠動脈・大動脈)にも尿酸塩結晶が蓄積する

高血圧、高脂血症（LDLコレステロールや中性脂肪が高い）の疾患をもつ人や肥満の人に尿酸値が高くなることも多く、また研究により尿酸値が高いほど、さらには痛風患者ほど心血管障害（狭心症や心筋梗塞）や脳血管障害（脳出血や脳梗塞）が起きやすいことがわかっています。近年の研究では、痛風患者の血管の内膜にも尿酸塩結晶が蓄積しているのがDECT検査で判明しており、尿酸が動脈硬化の進行をより助長する可能性が示唆されています。



## 高尿酸血症と腎機能低下

痛風患者の腎結石有病率

$$\frac{108}{350} = 31\%$$

(両側 58例 片側 50例)

高尿酸血症は、尿路結石も生じやすくなり、さらには腎臓の組織にも蓄積し始め腎機能障害（痛風腎）を引き起こす危険性が高まります。

