

## <痛風 1>

最近では20代の痛風もみられ予備軍500万人とも！

①症状～突然足の指や耳などに激痛・腫れが現れる関節炎

が特徴、痛風発作とも呼ばれます。その他の合併症は、

（結節）余分なかたまり尿酸塩結晶が軟骨や腱・皮下にたまりこぶをつくる。痛みはないですが関節が変形して動作に支障を来します。

（腎臓障害）腎臓に尿酸の結晶がたまると尿酸が排出されにくくなって、さらに尿酸値が高くなりやすくなります。放置すると腎不全の状態にすすむ事もあります。おしっここの出が悪くなるようだと要注意です。

（尿路結石）腎臓や尿管に結石ができて痛みや血尿を引き起こします。

②原因～血液中の「尿酸」が増えすぎて尿から排泄できずに

血液中の尿酸値が7mm/dlを超えると「高尿酸血症」と

診断され、この状態が続くと尿酸が結晶となってたまる。

たまった尿酸がはがれて白血球が集まり結晶を攻撃、

その結果炎症を生じて痛みを引き起こします。

尿酸はプリン体がカラダのなかで分解されたときに

できます。プリン体はもともとカラダのなかにあります

が、食べ物からもつくられます。

食生活をふくめた生活習慣が予防のポイントです！