

痛風は一般的に、足の親指のつけ根や足関節、足の甲、アキレス腱のつけ根、膝関節、手関節などにそれまで経験したことがないような激痛が突然起こる病気です。発作が起きると「風が当たただけでも痛い」という症状に、病名は由来しているといわれています。

日本には痛風患者が約100万人で、さらに「痛風予備群」といわれる高尿酸血症患者は1000万人以上いるそうです。働き盛りの30～50代の男性に最も多く発症し、痛風患者の約9割を占め、若い世代にも増えてきています。原因として食生活の偏りやストレス、アルコール摂取量の増加などがあげられます。

痛風は血中の尿酸の値が高いと発症しますが、尿酸のもととなるものはプリン体という物質です。

プリン体は動物性の肉や内臓、イクラや白子のような魚卵など、お酒の肴や塩辛いものが多いため、高血圧や肥満などの生活習慣病を併発しやすくなります。

年末年始はプリン体が多い食材を食べる機会も増えるため注意が必要です。痛風にならないためにはプリン体を摂りすぎないように食事に気を付け、さらに水分をしっかりとることが大切です。尿量が少ないと腎臓に負担がかかるため、意識して水分をとるようにしましょう。

