

心と体の

メンテナン

今月のテーマ ● 痛風

リスク因子はメタボ症候群 女性よりも男性に多い病気

Q 痛風のリスク因子は
何ですか？

A 直接の原因は、尿酸
という化学物質で
す。体内で増え過ぎた尿酸
が結晶化し、関節に沈着
し、痛みを引き起こします。

尿酸値が血清1デシリットル当たり7ミリグラムを超えると高尿酸血症と診断され、痛風の症状が出やすくなります。ただ、高尿酸血症だと必ず痛風になるわけではありません。逆に尿酸値が低ければ心配ないかという点、そんなこともありません。むしろ最近では、尿酸値の上昇よりも、急激な変動の方が問題だといわれています。

高血圧、高血糖、高脂血症、肥満なども痛風のリスク因子です。いずれもメタボリック症候群の典型的症状であり、放置すれば動脈硬化や心筋梗塞などのリスク上昇につながります。

そのほか、男性(男性の方が女性より尿酸値が高い)、日本人を含む太平洋諸島系人種、遺伝的体質、服用中の薬剤、飲酒を含む食生活、ストレス、生活習慣、脱水症状、喫煙、関節損傷などの小さなけが、ほかの病気の影響などが挙げられます。そのうち薬剤は一部の降圧利尿薬や、少量アスピリンの継続的服用などに尿酸値を上昇させる傾向があります。

痛風発症の仕組みは複雑で、未解明部分は多々あります。食生活など本人の

Q どのよう
に診断し
ますか？

A 症状が出て1〜2
週間以内に痛みが完
全になくなった、皮下結節
(こぶ)がある、尿酸値が高
い——といった特徴的
な症状がある場合、痛風
と診断されます。診断が
難しい場合は、次に示す米
国リウマチ学会が定めた診
断基準3項目のうち、ど
れか2つが証明されれば痛
風と診断されます。

①尿酸結晶が関節液中にある
②皮下結節がある
③以下11項目中6項目以上を満たす——▼2回以上の急性関節炎の既往歴がある▼24時間以内に炎症がピークに達する▼一つの関節だけが痛む▼一つの関節だけが赤くなる▼足親指の付け根の

努力で変えられるものは変えるなど、予防に努めることが大切です。

Q 関節がう
ずく、ま
たは腫れ
ている。▼
足親指の
付け根の
関節に病
変がある。▼
側の足関
節に病変
がある。▼
尿酸値が
高い。▼
体の左右
に非対称
の腫れが
ある。▼
発作の完
全な寛解
症状が消
滅した状
態がある。

Q 痛風と
間違えや
すい病
気は？

A リウマチ、細菌性関節炎、偽痛風(カルシウム結晶が原因の関節炎)、骨折を含むけが、外反母趾などです。性病、皮膚病の乾癬(かんせん)でも関節炎が起きます。これらと痛風を区別するために、血液検査や尿検査、関節液検査、結節組織検査、レントゲン検査、コンピュータ断層撮影(CT)検査、磁気共鳴画像(MRI)検査を必要に応じて行います。

最も間違えやすいのはリウマチです。リウマチは、痛みが体の左右均等に



中釜知則先生
Tomonori Nakagama, MD, MPH

家庭医学、産業・予防医学専門医。セーバー医科大学、イリノイ大学シカゴ校医学部産業・予防医学科を卒業後、同大学院で公衆衛生学修士号(MPH = Master of Public Health)取得。内科、婦人科、小児科を含むプライマリーケア、一般診療、人間ドッグなどを手掛ける。

ある、複数の関節が痛む、起床時に関節が硬くて痛む、動かない▼患部を温めると症状が緩和する▼症状が数日では改善せず、いつまでも痛い——などが特徴です。

痛風は、▼体の左右どちらか一方に、一カ所だけ症状が出る▼2日以内に痛みがピークを過ぎる——などの点でリウマチと異なります。また、患部は炎症を起しているため、温めると逆効果です。

※次回は、痛風の治療について伺います。

INFORMATION

日本クリニック
Nihon Medical Healthcare
15 W. 44th St., 10th Fl.
(bet. 5th & 6th Aves.)
TEL: 212-575-8910
www.nihonclinic.com