

## 痛風：知っておきたいこと

痛風は、関節の腫れや痛み、赤みが生じる病気です。この資料では、痛風とその原因、また痛風の一般的な症状や治療法について学びます。

### 痛風とは何ですか？

痛風とは、関節（骨と骨の隙間）に腫れや痛み、赤みが生じる病気です。痛風は関節炎（関節のこわばりや腫れを引き起こす疾患）の一種です。

痛風は、母趾、足首、膝などの一般的な関節に発症します。通常、一度に1つの関節に生じます。

### 痛風の原因は何ですか？

- 痛風は、余分な尿酸（体内で食物が分解される際に作られる化学物質）が原因で起こります。誰もが体内で尿酸を作りますが、ダウン症のある人は他の人よりも尿酸が多くなります。
- 尿酸は、プリン体と呼ばれる物質から作られます。プリン体を多く含む食物を摂取することにより尿酸値が高くなります。

### 痛みや腫れの原因は何ですか？

- 痛みや腫れは、尿酸が蓄積されることによって起こります。尿酸は結晶を形成し、その結晶は鋭く、ひどい痛みをおこします。
- 食事にプリン体が多く含まれていると尿酸がたかさんできます。この余分な尿酸は、関節に痛みを伴う結晶を作ります。

### 痛風の一般的な症状は何ですか？

- 関節の腫れ、痛み、赤み、こわばりです。

このような症状をまとめて痛風発作と呼びます。通常、足の指、足首、膝、手首、指に症状が出ます。

- 脇腹や背中に非常にひどい痛みが生じることもあります。

痛風は時に腎臓結石（腎臓にたまった老廃物が結晶化したもの）を引き起こすことがあるからです。

### 痛風はどのように治療するのですか？

痛風の治療には主に4つの方法があります。

- 痛風発作を予防するための薬。  
尿酸値を低く抑える薬。
- 腫れや痛みを抑える薬。  
痛風発作を短くし、痛みを軽減する薬。
- 体重を減らす。
- プリン体の少ない食品で健康的な食生活。  
プリン体の少ない食品には次のようなものがあります。野菜や、玄米、豆類、全粒粉のパンのような食物繊維を多く含む食品、果物など。

#### 知っていましたか？

プリン体を多く含む痛風を悪化させる可能性のある食品があります。赤身の肉、砂糖、そしてホタテ、ムール貝、ハドック、マグロ、イワシなど特定の魚介類、アルコール類です。痛風発作を予防するために、これらの食品を控えましょう。