

いきなりクイズです。痛風の原因物質である尿酸は、何から作られる物質でしょうか？

- ①プリン体
 - ②ゼリー体
 - ③ケーキ体
- (答えは最後にあります)

痛風は、足の親指の付け根が赤く腫れて「風が吹くだけでも痛い」激的な痛みを生じる関節の炎症疾患です。痛風は、欧米においては大変古くから知られた病気の一つです。

歴史上の人物には痛風で苦しんだ人が多く、マケドニアのアレクサンダー大王、神聖ローマ帝国皇帝のカルロス五世、フランスのルイ十四世、芸術家レオナルド・ダ・ビンチ、文豪ゲーテ、物理学者ニュートンなどなど、枚挙にいとまがありません。一方、日本においては、痛風は江戸時代までは全く見られない病気でした。我が国では痛風は明治以降に初めて報告されましたが、戦後の1960年代になってからは急激に増加しました。

2016年の時点では全国で100万人を超える痛風患者がいると報告されています。我が国の痛風の増加の背景には、食事内容が欧米化し動物性蛋白質の摂取量が増えたこと、飲酒量の増加、肥満の増加などがあると考えられています。

痛風は関節の中で、尿酸という物質からなる長い針の形をした結晶が出来てしまうことで起こります。この尿酸の結晶に対してからだの防御機構である白血球が反応して攻撃を仕掛けることで炎症が起こり、痛風を発症します。

尿酸は、「プリン体」という物質が体内で分解されてできる老廃物です。プリン体は人体の細胞が活動するためのエネルギー物質で、常に細胞内で作られています。また、我々の遺伝情報を伝える遺伝子は核酸という物質からできていて、核酸の構成成分もプリン体です。そして、我々が毎日食べている動物や植物の細胞内にもプリン体は含まれていて、これらの食品からも体内にプリン体が入ります。古くなったプリン体は主に肝臓で分解され尿酸という老廃物になり、尿中に排泄されます。

動物性蛋白質の摂りすぎや肥満は、プリン体の摂りすぎを起こすこととなります。また飲酒は尿酸の産生亢進と体外への排泄低下を起こします。これらは尿酸の血液中濃度が高くなった高尿酸血症を起こす原因となります。尿酸は水に溶けにくい物質で、尿酸の濃度が7mg/dLを超えると結晶として析出(溶けていた尿酸が固体となって出現する)してきます。高尿酸血症では関節液の中でも尿酸が結晶化しやすくなり、痛風という関節炎を生じることとなります。

なお、尿酸の血中濃度には明らかな性差があり、男性は高尿酸血症になりやすく、その

ため痛風も男性に圧倒的に多く認められます。女性ホルモンに、腎臓からの尿酸の排泄を促す働きがあるからです。

痛風・高尿酸血症で注意すべきなのは、尿酸が高い人は痛風を起こしやすいだけでなく、腎臓で析出した尿酸の結晶により、尿路結石や腎機能障害が起こりやすいという事です。痛風は万病のもとなのです [凶]。

また、痛風・高尿酸血症はメタボ型肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症と関連が深く、脳・心血管病の危険因子となる可能性が高いと考えられます。ですから、痛風・高尿酸血症の患者さんは腎機能や高血圧・心血管病にも注意を払う必要があります。

痛風・高尿酸血症の治療では、まず生活習慣の改善が必要です。肥満をきたしやすいような食生活を改め、1日30分程度の有酸素運動をすることが勧められます。また過度の飲酒は控えるべきです。生活習慣の改善を行っても尿酸値が改善しない場合は、尿酸産生を抑制する薬や尿中への尿酸排泄を促進する薬が使われます。

最初のクイズのこたえは ①プリン体 です。

(書籍『小象の 元気！で行こう』第41話より)