

痛風ってどんな病気？

ある日突然、足の親指のつけ根が激痛に見舞われる。この発作が起こるとたちまち赤く腫れてしまい、ほんの少し動いたり、近くを車が通りすぎる音さえも足に響き、新たな激痛を覚えてしまう。まさに、字のごとく「風が当たっただけでも痛い」病気が痛風です。

尿酸がたまると痛風に

食生活と深い関わりのある痛風は、血液中に「尿酸」という物質が増えてしまうことによって起こります。

尿酸は、健康なときには液体に溶けた形で存在しているが、これが過剰に増えてしまうと針状の結晶になって体のいろいろな場所に沈着する。とくに関節などに沈着した場合に激しい痛風発作を起こします。

核酸とプリン体と尿酸の関係

痛風の原因となる「尿酸」とは 何でしょうか？……。体にはたくさんの細胞がありますが、細胞は毎日作られたり壊されたりという新陳代謝を繰り返して成り立っています。細胞の中に細胞の核を構成する「核酸」という物質があり、それを構成するのが「プリン体」と呼ばれる物質です。プリン体は核酸の原料ですが、そればかりではなくエネルギーを発生させるATP（アデノシン三リン酸）の原料にもなる物質です。核酸は分解されてプリン体ができますが、これは「ヒポキサンチン」という物質を経て「尿酸」になります。このように分解された尿酸は、最終的に体外に排泄されるという仕組みになっています。つまり尿酸とは細胞の最終産物と言うわけです。

プリン体を多く含む食品

あん肝、レバー、モツ、白子、牛肉ヒレ、ロース、えび、かにみそなど、主に動物性食品に多く含まれています。プリン体は、水溶性なため、煮干し、かつお節、干しいたけを使った出し汁には、プリン体が溶け出します。出し汁を使った料理にも注意が必要です。また、調味料のだしにもプリン体の一部である、旨味成分のイノシン酸を含むため使用には注意しましょう。豚骨、鶏がらを使用したラーメンやスープ、肉を焼いたあとの肉汁など、旨味のする汁の部分にはプリン体は多く含まれていますので控えましょう。

痛風の予防

- 1.尿酸のもとになるプリン体をとりすぎないようにする。
- 2.肥満
- 3.水分を十分にとる
- 4.アルコールとくにビールは控える。

アルコール飲料の中ではビールに多く含まれていると言われ、銘柄によっても異なりますが、350ml 缶にすると1本当たり約 25mg になります。また、プリン体は麦芽に多く含まれるため、麦芽比率の低い発泡酒はビールの約半分程度の含有量となります。