

年末年始は、とかく飲食の機会が増えやすい。忘年会やクリスマス、年越しそばを経ておせち料理でおなかいっぱいに。この状況で襲ってくるのが痛風発作だ。健診では異常がなかった人も、元日早々から急に発作に見舞われて、救急外来を受診しなければならぬ事態も起こりえる。どうすれば予防できるのか専門医に話を聞いた。

同じ食材も食べ続けないこと

【正常値でも発作】

痛風は、血中の尿酸が増えて結晶化し、足の親指の付け根などの関節にダメージを与える。風に当たっただけでも激痛が走ることから、その名がついたほど症状は激烈だ。

日頃の健診で、尿酸値が7mg/dLを超えると、「高尿酸血症」という病名がつき、痛風発作を起こしやすく治療対象となる。年末年始は、健診で尿酸値が正常だった人も悪化しやすい。

長年、生活習慣病の治療を行うしんくりニッケ（東京都大田区）の辛浩基院長「顔写真」が説明する。



「尿酸値は、プリン体を多く含む食材を食べると上がりやすいのですが、排尿がスムーズなれば尿酸は排出されます。しかし、冬場は暖房によって室内の気温が高く、アルコールを飲むとともに脱水症状を起こしやす

宴会では忘れずに



年末年始の痛風 水分補給で防げ

を飲
気く
食し
暴飲
暴飲
つも
つも

と、尿酸値が上がりやすくなる
そうだ。

【尿路結石にもなる】

尿酸値が正常であっても、脱水症状が続くと痛風発作は起こる。ところが、発作を起こした直後に受診しても、尿酸値は7

mg/dL台。その後、一気に尿酸値が上がってしまう。

「発作のときには正常値でも、発作後に高尿酸血症の数値に跳ね上がり、いつ何時発作がぶり返してもおかしくない人はいるので注意が必要です。そし

て、排尿量が減って痛風になりやすい人は、尿路結石も起こしやすい。年始に背中に激しい痛みが走り、病院を受診して尿路結石と診断される人も少なくありません。また、糖尿病や高血圧、脂質異常症を悪化させてし

焼酎のお湯割りを飲んだときにも、別のコップで一杯の水を補給。水を温めた白湯、お茶、ウーロン茶でもOK。上手に水分補給をしながら年末年始の付き合いを乗り切ろう！

まっとういいます」と辛院長は警鐘を鳴らす。
痛風発作に続き、尿路結石にも見舞われる。そんな事態が年末年始には起こりやすいのだ。
【冬も水分補給する】
一般的に痛風発作を避けるには、プリン体をたくさん含む食材を避けるようにいわれている。プリン体を多く含む食材は、かつお節や干しシイタケ肉類、アンキモなどいろいろあるが、高尿酸血症の治療を受けていない人にはわかりにくい。どうすればよいのか。

「食事内容に関しては、暴飲暴食を避けて、同じ食材を食べ続けないことを心掛けてください。ビールも飲み過ぎないこと。そして、最も重要なのは水分補給です。冬場の脱水症状はご本人が気づかぬうちに進みやすいので、意識して水分を補給しましょう。アルコールを飲んだら、その2倍は水を飲む。尿量を増やして排出することを意識するだけでも、年末年始の発作予防になります」と辛院長はアドバイスする。