



かがわクリニック通信

発行日

2025/7/1

第27号



今月のテーマ

【どんな病気？】

痛風

血液中の尿酸が高値になることで起こります。高尿酸血症は、男性30～50才に多く血液の老廃物である尿酸が7mg/dl以上になると高尿酸血症と診断されます。関節に尿酸結晶が付着することで炎症を起こし、痛風発作を起こしてしまいます。



原因

プリン体を含む食品やアルコールの過剰摂取が、体内で尿酸が過剰生成されてしまう。または、腎機能が悪く、尿酸の排泄が不十分である等

治療

薬物療法が主です。尿酸を下げる薬は**尿酸生成抑制剤**と**尿酸排泄促進剤**です。尿酸コントロールには「6-7-8のルール」が適応されます。

尿酸値が7mg/dl以上になると高尿酸血症と診断され、9mg/dl以上もしくは8mg/dl以上で



合併症(腎障害・高血圧・糖尿病・肥満など)を伴うものについては薬物療法を含む治療が望まれます。治療している場合、尿酸値は6mg/dl以下にコントロールします。

生活習慣の改善

禁酒出来たら一番良いですが、節酒あるいは休肝日をつくることから始めます。

飲酒量は、男性では、一日20～30mlまでが目安です。



ビール

中瓶1本(500ml)



日本酒

1合(180ml)



酎ハイ

1本(350ml)



ワイン

グラス2杯(200ml)



焼酎

グラス1/2杯(200ml)



純アルコール量の計算の仕方

酒の量(ml)

500(ml)

×

度数または%/100

0.05

×

アルコール比重

0.8

=

純アルコール量(g)

20(g)

※女性は臓器障害を起こしやすいため、女性は男性の1/2～2/3程度が適当と考えられています。

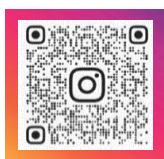
※偽痛風 ピロリン酸カルシウム結晶の関節軟骨や周囲組織への沈着により、発作を起こすことで痛みが生じます。

加齢が原因のことが多く、高尿酸値が原因ではありませんが、同じような関節や組織の痛みが出ます。確定診断は、血液検査などです

プリン体の多い食品

たらこなどの魚卵

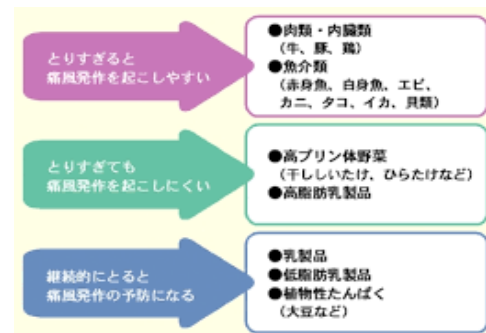
ビール、レバー、干物など



Instagram

@KAGAWA_CLINIC

フォローをお願いします!



プリン体の多い食品は食べすぎないようにしましょう。	
●プリン体の多い食品	●プリン体の少ない食品
特に多い食品(100mg以上)	少ない食品(20-29mg)
大正えび、まいたけ干物、まろ干物、かつお節、煮干し、レバー(牛、豚、鶏)、干しいたけ、大豆など	プレスラム、ベーコン、コンビーフ、ちくわ、ほろんぼ、カリフラワー、えのきだけなど
多い食品(50-99mg)	ほとんど含まない食品(10mg以下)
まいたけ、かつお、煮干し、まろ干、まろ干、さけ、ひらめ、するめ干、ずわい干、さき、かき、さんま干物、たらこ、煮干し、鰹節など	ワインソーセージ、かまぼこ、牛乳、ヨーグルト、プロセスチーズ、パスター、キャベツ、ニンジン、パイン、白菜、トマト、かぼちゃ、さやうり、ごぼうなど

※初診の方は30分前までに受付
再診の方は15分前までにお越しください

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	休診
15:00~18:00	○	○	×	○	○	×	休診



医療法人社団 清明会
かがわクリニック

☎ 0790-43-8887

〒675-2322兵庫県加西市北条町
西高室595-11

当院の情報はホームページからご覧頂けます。

