

# 「痛風」は激痛と ともにやってくる

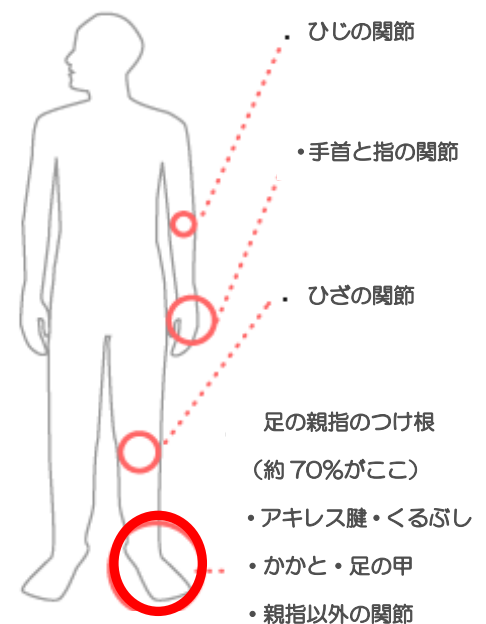
あなたも痛風予備軍？ まずはチェックしてみましょう！



- 1) 男性である 男性 100 人に対し女性 1~2 人 (女性ホルモンが関与、その為、更年期以降は女性も注意)
- 2) 太っている 肥満は痛風への第一歩 遅い時間の飲食と早食いは禁止 野菜や海草をたっぷり食べて
- 3) お酒が大好き アルコールが尿酸値を上げます **ビール以外なら OK ではありません** 水分は多めにとって
- 4) 40 歳以上である 40 歳以上が圧倒的に多いのです ただし、20~30 歳代の発症もチラホラ・・・
- 5) 魚の卵や動物の内臓などの珍味が好き 動物の内臓や魚の卵には「プリン体」がいっぱい
- 6) ストレスを感じている ストレスは痛風発作を引き起こします 腎臓の血管収縮で尿量減少・排泄機能が低下
- 7) 激しい運動をすることがある 急激な運動は尿酸値を上げる可能性大 ウォーキングやサイクリングを！
- 8) 家族に痛風患者がいる 食生活や生活習慣が似ていると、親子で痛風になることも



## 痛みの出やすい関節



### \* 尿酸値が **7mg/dl** より高い人は要注意！

油断大敵、痛風の合併症・・・大変なのは、**痛み**だけじゃありません

- ・腎障害 (痛風腎) → 放置すると腎透析も！
- ・糖尿病
- ・高血圧症、動脈硬化
- ・血中脂質の異常
- ・尿路結石
- ・虚血性心疾患 (狭心症、心筋梗塞)
- ・脳血管障害 (脳出血、脳梗塞)

痛風で死ぬことはないけれど、合併症には危険がいっぱい！

まず、尿酸値を安定させましょう！

京都市城南診療所