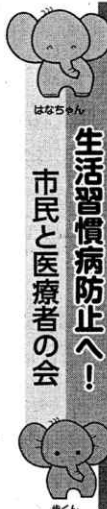


小象の「三気一ま行」

生活習慣病防止へ！

市民と医療者の会



— (47) —

いざなりクイズです。
痛風の原因物質である尿酸
ド・ダビンチ、文豪ゲーテ、
は、何からつくられる物質で
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（は）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
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

わが国の痛風の増加の背景
には、食事内容が欧米化し動
物性たんぱく質の摂取量が増
えたこと、飲酒量の増加、肥

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。明治以降

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。

わが国の痛風の増加の背景
には、食事内容が欧米化し動
物性たんぱく質の摂取量が増
えたこと、飲酒量の増加、肥

わが国の痛風の増加の背景
には、食事内容が欧米化し動
物性たんぱく質の摂取量が増
えたこと、飲酒量の増加、肥

わが国の痛風の増加の背景
には、食事内容が欧米化し動
物性たんぱく質の摂取量が増
えたこと、飲酒量の増加、肥

わが国の痛風の増加の背景
には、食事内容が欧米化し動
物性たんぱく質の摂取量が増
えたこと、飲酒量の増加、肥

痛風は万病のもと

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
形をした結晶ができてしま
うことで起こります。この尿
酸の結晶に対して、体の防衛
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。

動物性たんぱく質の摂（と）
りすぎや肥満は、プリン体の
ため痛風も男性に圧倒的に
多（おほ）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。

食生活改善や運動を

尿酸とは「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
人間の細胞が活動するための
エネルギー物質で、常に細胞
内でつくられています。また、
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
る。核酸の構成成分もプリン

尿酸とは「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
人間の細胞が活動するための
エネルギー物質で、常に細胞
内でつくられています。また、
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
る。核酸の構成成分もプリン

尿酸とは「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
人間の細胞が活動するための
エネルギー物質で、常に細胞
内でつくられています。また、
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
る。核酸の構成成分もプリン

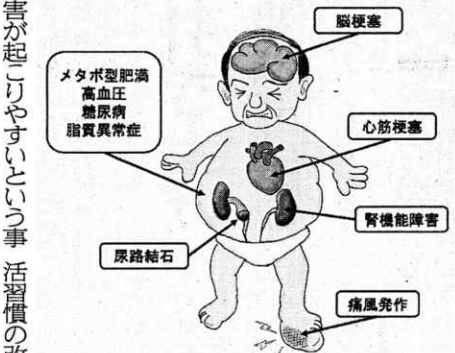
尿酸とは「プリン体」とい
う物質が体内で分解されてで
きる老廃物です。プリン体は
人間の細胞が活動するための
エネルギー物質で、常に細胞
内でつくられています。また、
遺伝情報を伝える遺伝子は核
酸という物質からできてい
る。核酸の構成成分もプリン

尿酸とは「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
人間の細胞が活動するための
エネルギー物質で、常に細胞
内でつくられています。また、
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
る。核酸の構成成分もプリン

尿酸とは「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
人間の細胞が活動するための
エネルギー物質で、常に細胞
内でつくられています。また、
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
る。核酸の構成成分もプリン



（小象の会理
事、ほたるの
セントラル内
科院長 内田
大学）



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。肥満を来
しやすいような
食生活を改め、
一日30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