

関節炎は関節内に炎症を生じた状態であり、一般的には関節液の増加（水が溜まる）を伴います。関節炎には様々な原因があります。代表的な原因として外傷性、感染性、リウマチ性、結晶誘発性、などがあります。また、負担増加やその他の関節構成体の異常に伴って起こる場合もあります。明らかな原因が指摘出来ないときもあります。

関節炎(痛風)とは

痛風(痛風性関節炎)は関節に尿酸が蓄積することによって起こる結晶誘発性の関節炎です。親指の付け根の関節がよく影響を受ける箇所ですが、その他の足の関節にも起こりえます。歩く時にたくさん負荷がかかる部位に発症することが多いため非常に痛みが強く、急激に発症することが特徴です。



関節炎(痛風)が起こる原因

痛風は関節に尿酸が蓄積することで起きます。尿酸は人体や食べ物に含まれるプリン体の最終代謝産物として血液中に存在します。通常は尿とともに排泄されますが、血液中の尿酸が増えると関節に溜まり炎症を起こし痛風となります。多くは男性に発症します。

自宅でのケアと予防方法

自宅でのケアには以下のようなものがあります。

- ▼消炎鎮痛剤（通常市販されている痛み止め）を内服する。
- ▼体内で尿酸へと代謝されるプリン体を多く含んだ食品、飲料を避ける。
- ▼水を多くのみ脱水を予防し、アルコール飲料は避ける。
- ▼患部を安静にする、冷やす。
- ▼足を挙上する。

治療方法

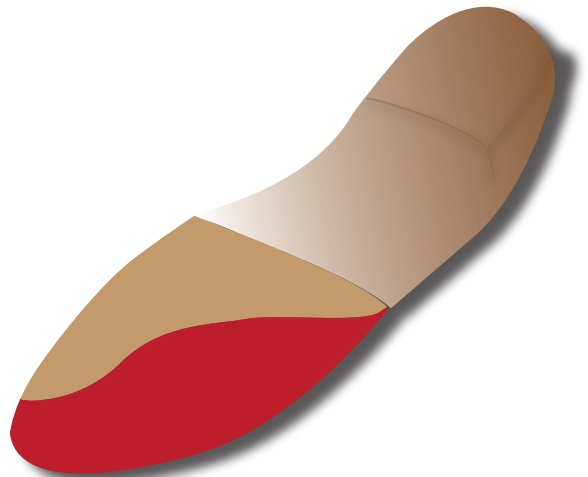
(a) 高尿酸の場合

尿酸産生阻害や尿酸排泄促進を行います。飲み薬を処方する場合があります。

(b) 関節炎の場合

発作の症状が見られる場合は、消炎鎮痛剤の内服や外用、コルヒチンを処方することがあります。

また、装具（インソール）を処方し、関節の負担を減らす場合があります。



痛風にかかる危険を減らすため、プリン体を多く含む以下の食品には注意しましょう！

プリン体	食品
極めて多い	煮干し、鰹節、干し椎茸、鶏レバー、マイワシの干物、イサキ白子 など
多い	豚レバー、牛レバー、大正エビ、マアジの干物、オキアミ、マイワシ、カツオ、サンマの干物 など
少ない	カリフラワー、貝割れ大根、ブロッコリー、豚ロース、牛ヒレ、ベーコン、ウナギ、ホタテ など
極めて少ない	白米、もやし、オクラ、そら豆、冷奴、魚ソーセージ、スジコ、イクラ、チーズ など

※100g当たりの含有量にて比較

脱水にも気をつけましょう！

