

# 春号 整形外科だより

## 痛風って どんな病気？



### 痛風は…

尿酸が体の中にたまり、それが結晶になって激しい関節炎を伴う症状になる病気です。正しい治療を受ければ健康な生活を送れますが、放置すると激しい関節痛を繰り返したり、腎臓が悪くなったりする重大な病気でもあります。

### 痛風の原因

痛風の背景にある**高尿酸血症**の危険因子に、肥満、食べ過ぎ、アルコール、ストレスなどが挙げられます。

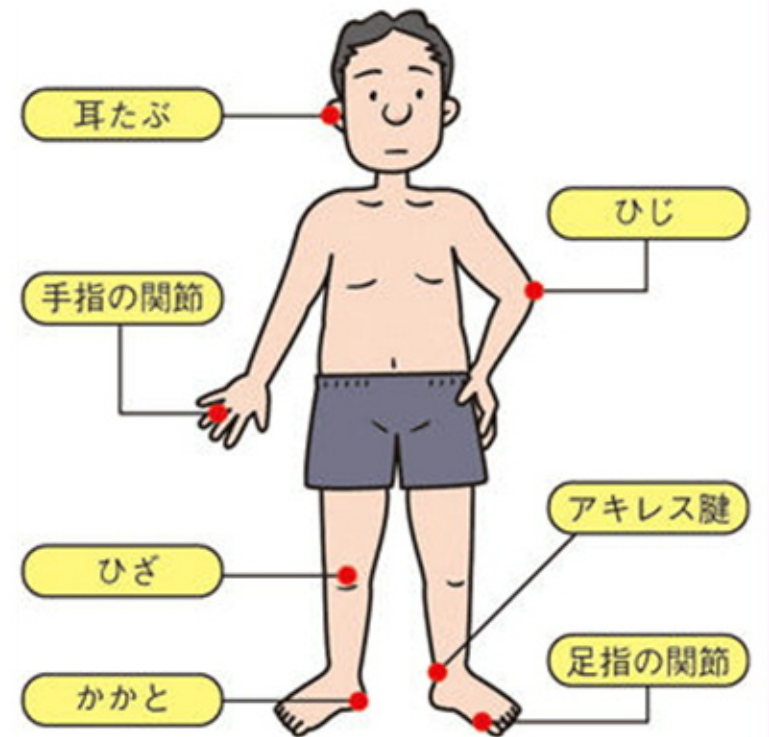
### 痛風の食事療法

- ① 食べ過ぎをやめて、太りすぎないようにする
- ② プリン体の多い食品は控える  
(大正エビ、アジの干物、レバー、ビールなど)
- ③ 尿をアルカリ化する食品を心がける  
(ひじき、わかめ、干ししいたけ、大豆など)
- ④ 水分を1日2リットル以上とる
- ⑤ アルコールを飲みすぎない

#### プリン体の多い食品 ➡



### 痛風の好発部位



足の親指の付け根が最も多く  
全体の7割！

食べ過ぎ飲み過ぎに  
注意しましょう！



気になる症状のある方は、  
整形外科外来の受診をおすすめします