

薬の伝言板

痛風・高尿酸血症



No. 337 2025年12月

丸子中央病院 薬局

痛風とは、血液中の尿酸の濃度が高い状態（高尿酸血症）が続き、血液中に溶けきれなくなった尿酸が結晶化し、関節などの組織に炎症を起こす病気です。
結晶化した尿酸が関節にたまつて炎症が起こると、風が吹いただけでも痛みが生じる程、急激な痛みを生じることから痛風と呼ばれます。
痛風発作は足の親指の付け根だけでなく、膝、手などのさまざまな関節にも生じる可能性があります。

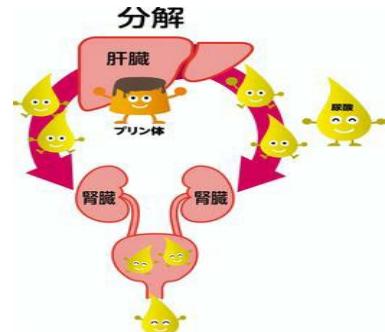
【原因】



尿酸は、プリン体が分解されることで生成される物質です。
プリン体を多く含む食品の摂り過ぎや、尿酸の代謝経路の異常（尿酸の排泄低下もしくは尿酸の産生増加）があることで、体内にプリン体が少しずつ溜まっていき、症状を引き起こす原因となります。

血清尿酸値の基準値：7.0mg/dL 以下

高尿酸血症の発症頻度：20%（男性） 5%（女性）



【治療】

I. 薬物療法

痛風発作の急激な痛みを抑える消炎鎮痛薬、血液中の尿酸濃度を下げる（排泄促進もしくは生成抑制）薬があります。

分類	薬剤名（一般名）	特徴など
痛風発作治療薬	コルヒチン	痛風発作時の特効薬 尿酸排泄効果なし 長期服用は副作用リスク大
尿酸排泄促進薬	プロベネシド ブコローム ベンズプロマロン ドチヌラド	尿酸の尿中排泄を促す 尿路結石予防のため、尿アルカリ化剤の併用、十分な飲水による尿量確保が推奨
尿酸生成抑制薬	アロプリノール フェブキソスタット トピロキソスタット	尿酸の生成を抑える 尿路結石、尿酸排泄促進薬で副作用が出た場合などに有用

II. 生活習慣の改善

尿酸の元となるプリン体が多く含まれる食品やアルコールの摂取を控えることも重要です。また、肥満の解消も尿酸の低下につながるため、適度な運動も大切です。



〈食品に含まれるプリン体量（可食部 100gあたり）一覧〉

極めて多い (300mg~)	鶏レバー、白子、干しエビ、干しシイタケなど	
多い (200~300mg)	豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、マアジやサンマの干物など	
中程度 (100~200mg)	鶏肉、豚肉の一部（ヒレ、舌等）納豆、生ハム、ブロッコリースプラウトなど	
少ない (50~100mg)	肉類の一部（豚、牛、羊）、魚類の一部、つみれ、ほうれんそう、カリフラワーなど	
極めて少ない (~50mg)	野菜類全般、白米、食パン、いくら、牛乳、チーズ、かまぼこ、魚肉ソーセージなど	



高尿酸血症は生活習慣病の1つであり、飲酒を含む生活習慣の改善と、処方された薬剤の確実な内服が重要です。

文責 薬局 羽毛田