

痛風発作前の患者の行動

両国東口クリニック
田中 万智



【はじめに】

痛風発作は、高尿酸血症の長期持続により沈着した尿酸塩結晶によって引き起こされる急性関節炎であることはよく知られている。

痛風発作を引き起こす要因としては尿酸降下薬の使用により急速に尿酸値を下降させた場合に発作が出現することが知られており、尿酸値の変動が関係しているとされている。しかし、発作を誘発する行動についての報告は少なく、実際の誘発要因については特定されていない。



【目的】

痛風発作を起こした患者の発作前の行動の特徴を調査する。



【期間・対象・方法】

期間：20XX年8月末～12月上旬

対象：当院に通院中の痛風患者で栄養指導中に聞き取り調査を行う事ができた102名

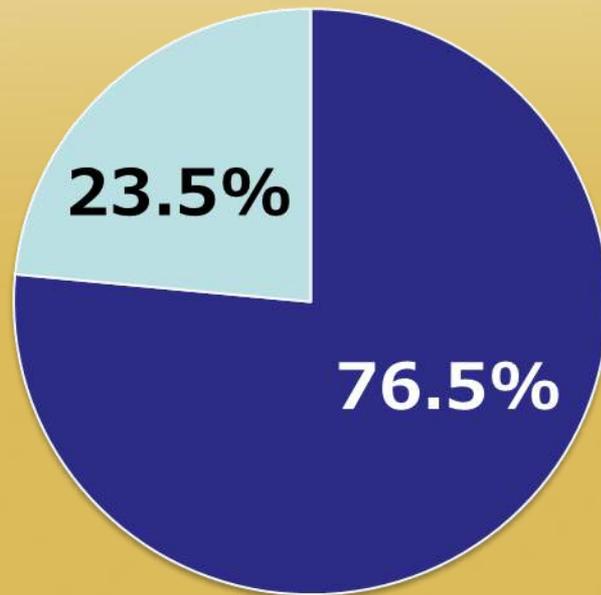
方法：発作が起きた日の前に普段と違う行動がなかったか自由回答で聞き取り（複数回答可）自由回答の内容を食事、物理的刺激・運動汗・脱水、ストレス、その他の要因として振り分ける



【結果①】

Q. 発作の前日やその前にいつもと変わった行動をしていたか

N=102

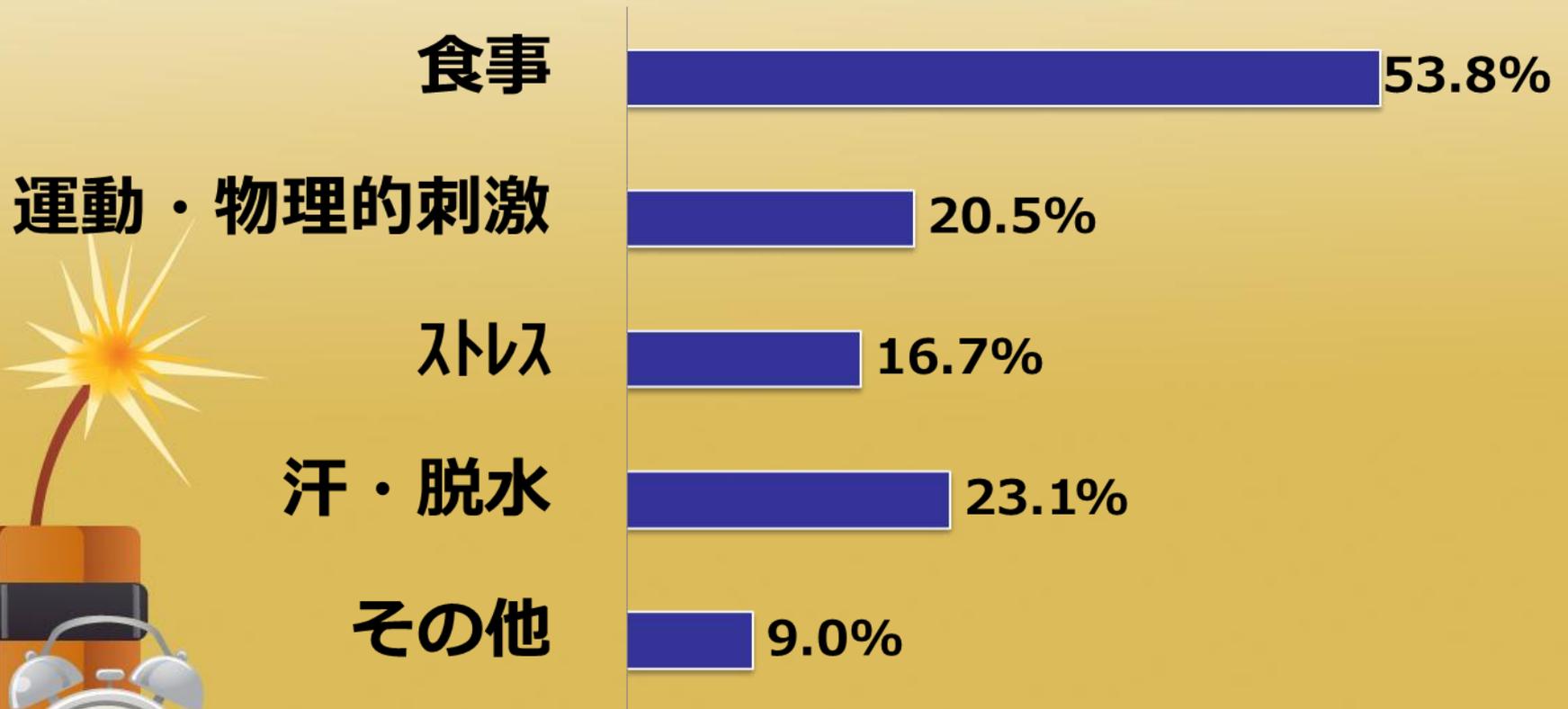


- 変わったことがあった
- 変わらない・思い当たらない



【結果②】

回答別の回答率（78名）*複数回答可

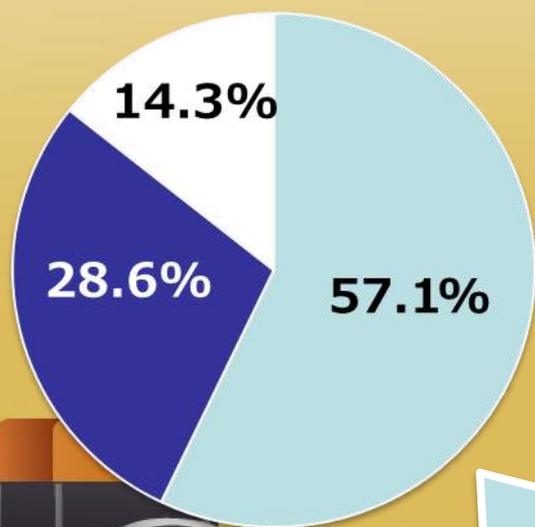


肥満の有無、3種類の病型分類での差は見られなかった

【結果③】

食事と回答した患者

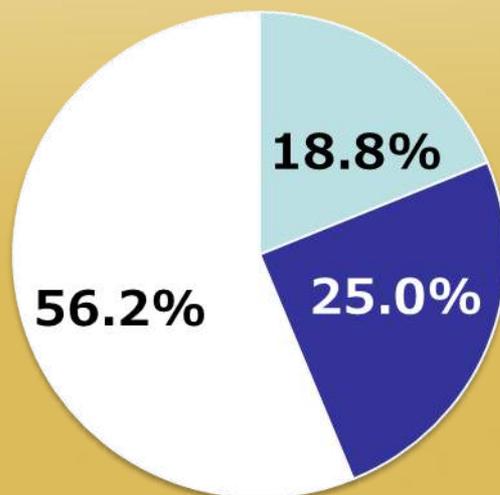
N=42



- アルコール
- 高プリン体食
- アルコール+高プリン体食

運動・物理的刺激

と回答した患者 N=16



- 転倒・強打
- 激しい運動（格闘技・筋トレで追い込む等）
- 軽い有酸素運動（ウォーキング、早歩き等）

アルコール：普段飲まないが飲んだ時に起きたと回答した患者もおり、必ずしも多量ではない患者も含まれていた。

【結果④】

その他の回答の内訳

- ◆ストレスから解放された休みの日（長期休暇に入ったとき、旅行、多忙明けの休み、出張から帰宅したとき。7人中4人）
- ◆3か月で8kgの減量をした後
- ◆あるサプリメントを飲むと起きる
- ◆肺炎の後



【考察】

発作が起きる前には普段と行動が変化している患者が多く、それらの行動は発作を誘発している行動であると考えられる。その中には、尿酸値の変動を起こすと思われる行動が多く、尿酸値の変動は痛風発作に影響しているであろうと考えられた。

運動は一般的には激しい運動で尿酸値の変動をきたし発作を誘発すると言われているが、軽い運動でも長時間行う事などは関節局所への物理的な負荷になるため発作の要因と考えられる。また、運動は季節や種類によっても十分な水分摂取を勧める等の対策が必要である。

ストレス環境下での発作が起きることはよく知られているが、ストレスから解放された時に発作を起こす患者が数名いたため、日々ストレスを抱え込まない生活の工夫も大切である。



【まとめ】

発作を誘発していると考えられるこれらの要因を、患者に発作を起こす引き金になりえる行動として注意するよう情報提供をしていきたい。

アルコールに関しては、どのくらいなら飲んで良いかとの質問を受けるが、今回少量摂取でも発作を起こした患者がいたことを伝え、注意を促していく。

今後、発作を起こす行動とその特徴についての大規模調査を期待したい。



日本痛風・核酸代謝学会 COI 開示

田中万智

演題発表に関連し、開示すべきCOI関係にある
企業などはありません。

