



体内のプリン体は、**食餌由来が1~2割**。その他は、**体内における新規合成、及びリサイクルによるものである。**

生物進化の過程において、私たちは**尿酸オキシダーゼ(ウリカーゼ)**の酵素活性を**失った**ため、体内の尿酸濃度が高まることになった。

尿酸は水に対する**溶解度が低い**ため、特に体内の温度が低い部位で析出して**結晶(尿酸ナトリウムなどの結晶)**を生じやすい。



(出典: <https://www1.cncm.ne.jp/~itoyama/>)

「ここ」から先に進めなくなった

尿酸塩の結晶が生じると、関節内の抗原提示細胞がそれに応答し、**炎症性サイトカイン(IL-1βやIL-18)**を産生し、**急激な炎症が誘導されると共に、好中球などによる尿酸塩結晶への攻撃が開始される。**

Gout (Inflammatory Arthritis)



痛風



痛風発作は体温の低い末梢部に生じやすい

Gout Attack Locations

- most common
- common
- least common

First toe eventually affected in about 90% of people with gout



(出典: Hospital for Special Surgery)

AVOID OR LIMIT.

⊗ Foods high in purines (Red meat, seafood, organ meats)

⊗ Alcohol (Beer has the highest risk of worsening gout symptoms)

⊗ Refined carbohydrates (Especially beverages and snacks sweetened with high-fructose corn syrup)

⊗ Hydrogenated oils (Margarine, fried foods, coffee creamers, crackers, etc)

DIET IS A KEY.

Home remedies

✓ Cherries or tart cherry juice	✓ Celery or celery seeds	✓ Ginger	✓ Turmeric
✓ Potassium citrate (lemon juice)	✓ Apple cider vinegar	✓ Potassium-rich foods	✓ Plenty of water everyday

Supplements

✓ Magnesium	✓ Bromelain	✓ Vitamin C	✓ Omega-3 fatty acids
-------------	-------------	-------------	-----------------------

痛風発作が起こりやすい人限定

避けるべきもの

- ・赤身肉
- ・シーフード
- ・内臓の肉
- ・アルコール
- ・精製炭水化物 (特にフルクトース高含有物)
- ・水素添加油 (マーガリン、揚げ物、コーヒーフレッシュ、クラッカー)

摂るべきもの

- ・サクランボ、サクランボジュース
- ・セロリ、またはセロリの種
- ・ショウガ
- ・ターメリック
- ・クエン酸カリウム (レモンジュース)
- ・アップルサイダービネガー
- ・カリウム高含有食品
- ・多めの水
- ・マグネシウム、ブロメライン、ビタミンC、ω3系脂肪酸