

# 高尿酸血症は生活習慣病

～痛風発作が出なかったら大丈夫と思いませんか？

血清尿酸値が 7.0mg/dL を超えた状態を高尿酸血症といい、この状態が長く続くことで、痛風発作が起こりやすくなります。痛風はその耐え難い関節炎発作のため、「痛み」ばかりが注目されてきました。

しかし、高尿酸血症の治療は、痛風発作の痛みをなくすることだけでなく、慢性化することによって起きる腎機能低下や動脈硬化、ひいては狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの合併症の予防が重要です。

合併症は自覚症状がない場合も少なくありません。症状がないからといって油断は禁物です。



## 尿酸とは？

細胞の新陳代謝によってできるカス(老廃物)です。  
プリン体を原料に作られます。

日本における痛風患者は約60万人とされ、そのほとんどが男性といわれています。予備軍である高尿酸血症は20～30才代で発症する人も増え、増加傾向です。成人男性の5人に一人の割合と推定されています。

## 高尿酸血症を放置したら？

① 痛風	尿酸の結晶が関節に沈着して炎症を起こす病気。足の親指、足首、手の指、手首などが腫れ上がり激痛を起こす。次第に頻度を増し、何度も繰り返すと関節や骨が変形してくる。
② 痛風腎	尿酸が腎臓にたまって腎機能が低下する。腎不全を起こし、透析になることもある。(増加傾向)
③ 動脈硬化症	高血圧、糖尿病、高脂血症などの動脈硬化を促進する病気の合併が多くみられ、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞を引き起こす。
④ 尿路結石	尿酸の結晶で結石ができる。

## 高尿酸血症の原因



その他、体質やプリン体の過剰摂取、激しい運動、ストレスなどが原因となる。

糖尿病Ⅰ型や腎不全、ある種の癌等の疾患や薬の影響で上がることもある。

核酸成分を多く含む健康食品が原因になっていることもある。

① 尿酸排泄低下型 尿酸がうまく排泄されないタイプ (約60%)	腎臓の機能の個人差、過度の飲酒、肥満、病的な理由による腎機能低下など
② 尿酸産生過剰型 尿酸を作りすぎるタイプ (約10%)	プリン体が多く含まれる食品の過剰摂取、肥満、飲酒の影響、激しい運動など
③ 混合型 ①と②、両方を併せ持つタイプ (約20%)	尿酸排泄低下型 + 尿酸産生過剰型

# 尿酸値を改善する生活

## ポイント 1

### 肥満解消（1日の摂取カロリーを制限することが重要）

尿酸は体重が急に増えると上がり、体重が減ると下がります。肥満でない人も、**食べ過ぎは要注意**です。適正カロリーを守りましょう。**急激な減量は、逆に尿酸が上がりやすくなる**ので、月に2キロ程度の減量にチャレンジしましょう。

◎適正カロリーの計算の仕方

身長 (m) × 身長 (m) × 22 = 標準体重

標準体重 × 25~30 = **あなたの一日に必要なカロリー**

(例) 身長が170センチの方の標準体重は63.6kgなので、1600~1900kcalが1日に必要なカロリー

欠食は尿酸が上がる要因になるので1日3食、バランスよい食事が基本

○積極的に摂取したい食品

食物繊維の多い海藻・きのこ・こんにゃく・緑黄色野菜など

## ポイント 2

### プリン体の多い食品・動物性の脂肪・ソフトドリンク・果物ジュースを摂り過ぎないように

× 控えたほうが良い食品

肉の脂身・レバーなどの内臓、バター、ベーコン、ソーセージなど。特に、鶏がらスープやとんこつスープはプリン体が多い。ラーメンのスープなど全部飲まないように。



魚の内臓、魚卵、干物、大正えびなど

## ポイント 3

### アルコールは適量を守りましょう！

アルコールは、肝臓で尿酸を作るのを促進したり、腎臓での排泄を妨げます。休肝日を作ったり、できれば1日おきに、1種類のみにしきましょう。

ビールなら  
500ml



日本酒なら  
1合



ワインなら  
グラス1杯  
(229ml)



ウイスキーなら  
シングル2杯



## ポイント 4

### 水分を多く摂りましょう！

水分を取ることによって、尿酸の排泄を促し、結晶化、結石を予防します。ただし、心臓病・腎臓の病気がある方は、主治医の指示に従ってください。

水、お茶などの水分を1日2ℓ程度補給する  
コップ約10杯



× ジュース

## ポイント 5

### 水分摂取をしながら有酸素運動（週3回程度を目安に）



短距離走や激しい筋トレなど



ウォーキング・水泳・テニスなどがおすすめ