

高尿酸血症



“高尿酸血症”と聞くと“痛風”を思い浮かべる方も多いと思います。高尿酸血症は成人男性の約20%に認められ、痛風で治療する患者数は約100万人とされています。

☆高尿酸血症・痛風とは？

高尿酸血症…血液中の尿酸の濃度を示した血清尿酸値が 7.0mg/dL を超えている状態。

痛風…体内の尿酸が過剰になった状態が続き、足の関節などに尿酸の結晶が沈着して、関節に激しい炎症が急激に発症する病気。足の親指の付け根の関節が最も痛風発作が起こりやすい。

《高尿酸血症の合併症》 **慢性腎臓病・尿路結石・痛風**

高尿酸血症の人すべてが痛風を発症するわけではありません。

しかし、症状がなくても合併症は着々と進行していくので注意が必要です。

☆尿酸・プリン体とは？

尿酸…プリン体の老廃物。

プリン体…人が生きていくうえで欠かせないエネルギーと遺伝情報をつかさどる核酸の原料となるもの。人が生きている限り体内でプリン体はつくられ続ける。

☆高尿酸血症の危険因子～当てはまるものが多いほど注意が必要！～

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> プリン体を多く含む食品の摂取 | <input type="checkbox"/> カロリーの過剰摂取 |
| <input type="checkbox"/> アルコールの過剰摂取 | <input type="checkbox"/> ストレス過多 |
| <input type="checkbox"/> 運動不足 | <input type="checkbox"/> 肥満 |
| <input type="checkbox"/> 遺伝 | |



☆高尿酸血症の3つのタイプ～プリン体の摂りすぎだけが原因ではない！～

タイプ	病 態
尿酸生産過剰型	体内で尿酸が多くつくられるために尿酸値が高くなる
尿酸排泄低下型	体内で尿酸をつくる量は正常にもかかわらず尿で排泄される量が少ないために尿酸値が高くなる
混合型	体内で尿酸が多くつくられる上に尿で排泄される量が少ないために尿酸値が高くなる

重要! 尿酸値を下げるためのポイント

人の体内では、新陳代謝によって細胞が分解されたりエネルギーを使うと、プリン体が作られ尿酸に代謝されます。細胞由来の尿酸は、食事由来のプリン体による尿酸の2倍ほどあります。食事からとるプリン体を増やさないことはもちろん、細胞由来の尿酸を増やさない工夫が必要です。尿酸値を上げないためには「細胞由来の尿酸を増やさない」「食事由来のプリン体を増やさない」「尿酸を上手に排泄させる」ことが大切です。

●適正体重を保つ

●プリン体を多く含む食品を控える

レバー・イワシ・エビ・イカ・かつお節・ビールなど

●アルコールの飲み過ぎに注意する

アルコール自身はそれほどプリン体を含まないが、アルコールには尿酸値を上げる作用あり。

●水分を多く摂取する

尿量が増えると、尿とともに尿酸が多く排泄され尿酸値が下がる。

尿路結石の予防にもなる。

●野菜を多く食べる

尿がアルカリ性になり尿路結石ができにくくなる。

●適度な運動を続ける

息切れするほどの激しい運動では尿酸が産生されるため、ウォーキングなどの有酸素運動がオススメ。

●ストレスの解消

ストレスでも尿酸値は上がるため、自分なりのストレス解消法を見つけて、ストレスと上手に付き合いましょう。



まずは毎日の
体重測定から！

