



## 高尿酸血症について

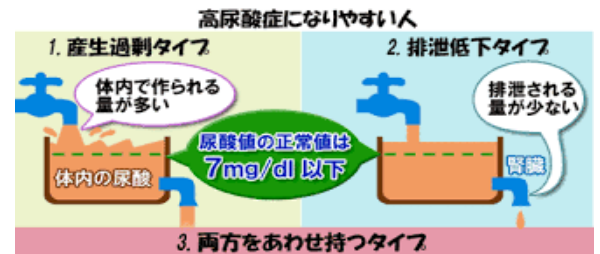
### 【高尿酸血症って何？】

血中の尿酸濃度が高い状態を指します(7mg/dl以上)。

高尿酸血症が長期化すると、尿酸の結晶化による痛風発作や尿路結石、腎障害、高血圧などの生活習慣病や動脈硬化を引き起こす原因となります。

尿酸はプリン体(プリン骨格を持つ物質の総称)から作られる物質です。尿酸の**産生過剰**もしくは**排泄低下**によって、血中の尿酸が高まります。

- 産生過剰**の要因例：プリン体の多い食事、大食、飲酒、  
激しい運動、肥満、がん、遺伝的な要因、  
ストレス、大きな外傷、熱傷など
- 排泄低下**の要因例：飲酒・激しい運動、肥満、  
インスリンが効きにくい、遺伝素因など



### 【症状 —こんなに怖い高尿酸血症—】

#### ◎痛風発作

高尿酸血症が長期化すると、血液中で溶けきれなかった尿酸が結晶化して、関節などに溜まります。

痛風発作は、運動やアルコール、ストレスなどがきっかけとなり、関節に付着していた結晶がはがれることによって生じ、耐えられないほどの激しい痛みとともに関節が大きく腫れあがります。

激しい痛みの原因は、はがれ落ちた結晶を白血球が異物と認識して排除するために起きる炎症反応であり、痛風発作そのものは、だいたい24時間でピークに達し、1~2週間で自然に治まります。しかし、十分な治療が行われずに進行すると、痛風結節というコブ状の塊になることがあります。

#### ◎痛風腎

高尿酸血症による腎機能障害を指します。

腎臓での尿酸結晶の排出・沈着、尿管等での尿酸による尿路結石により、腎機能障害に繋がります。また、尿酸の排泄も阻害されるため、高尿酸血症も進行します。慢性腎臓病が進行すると、正常な状態の30%しか機能しない「腎不全」となり、人工透析や腎移植が必要な状態にまで悪化してしまうこともあります。高尿酸血症の中には、痛風発作よりも先に痛風腎に至る場合もあります。

痛風発症部位は、ひざから下が「90%」を占める



## 【尿酸を上昇させないために】

### ◎プリン体をたくさん摂り過ぎない

普段からよく噛んでゆっくり食べ、腹八分目を心がけ、高エネルギーの食事にならないようにしましょう。

ビールはプリン体を多く含みます。ビール以外のお酒も飲み過ぎないように適量を守ることが大切です（アルコール自体に尿酸の産生を増やす働きがあるため）。

\*1日の適量の目安：ビール500mL、日本酒1合、  
ウイスキー60mLまで

また、週2日は「休肝日」をつくって、肝臓を休ませるように心がけましょう。

プリン体の多い食品（食品1人前に含まれるプリン体の量とカロリー）

分類	食品名と1人前の分量	1人前に含まれる量	
		プリン体(mg)	カロリー(Kcal)
プリン体が極めて多い食品	鶏レバー 80g	249.8	88.8
	マイワシ干物 80g(2尾)	244.5	154.4
	あん肝(酒蒸し) 15g	59.9(100gあたりでは399.2)	66.8
プリン体が多い食品	豚レバー 80g	227.8	102.4
	牛レバー 80g	175.8	105.6
	牛ヒレ肉 200g	196.8	266~446*
	カツオ 80g(刺身5切)	169.1	91.2~132
	マイワシ 50g(1尾100g)	105.2	108.5
	大正エビ 50g(2尾)	136.6	47.5
	マアジ干物 60g(中1尾90g)	147.5	100.8
	サンマ干物 90g(1尾130g)	187.9	234.9

\*原産地により異なります。

参考：日本食品標準成分表2010、高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第2版2010

### ◎尿のアルカリ化と水分摂取

尿が酸性に傾いていると尿の中の尿酸が溶けにくくなり、尿路結石ができやすくなります。尿をアルカリ性にするために、海藻や野菜（特にきのこ）などを積極的に摂取しましょう。

また、尿酸の排泄のために水分補給をこまめに行いましょう（1日2L程度）

### ◎減量と運動

適度な運動を取り入れて、肥満を解消するようにしましょう。エネルギーを消費して肥満が解消すると、尿酸値が正常範囲まで戻るといったデータもあります。しかし、短距離走などの激しい無酸素運動を行うと、尿酸が産生されます。無酸素運動では、急激に尿酸値が高くなってしまふ場合がありますので、適度な運動を心がけてください。

#### 薬物治療の目安

- ・痛風関節炎または痛風結節がある場合
- ・尿酸値が8.0mg/dL以上で、腎障害・尿路結石・高血圧・狭心症などの心臓疾患、糖尿病、メタボリックシンドロームがある場合
- ・尿酸値が9.0mg/dL以上ある場合

高尿酸血症は、悪化すると発作による激しい痛みや人工透析など日常に大きな不便が生じる疾患です。しかし、生活習慣の見直しで予防できる疾患なので、未然に防ぎましょう。

当院の人間ドックや生活習慣病検診の血液検査項目に、尿酸値(UA)が含まれております。積極的に受診して早期発見・早期治療に努めましょう。



健康診断のご予約やご相談は、Tel.03-3668-6806 へご連絡ください。



今後もニュースレターを発行し、皆様の健康管理に少しでも参考になればと思います。ぜひ皆様からのご意見、ご感想をお寄せください。今後もこのニュースレターやホームページ等を通じ、役立つ情報を発信してまいります。今後ともよろしく願いいたします。

公益財団法人早期胃癌検診協会 事務局  
Tel.03-3668-6803/E-mail:mail@soiken.or.jp