

尿酸値気にしていますか？

かつては「ぜいたく病」といわれた痛風も、この飽食の時代ではありふれた疾患になりました。一方で、健康に対する意識の高まりから健康診断や人間ドックを受ける人が増え、多くの人々が「尿酸値が高い」ことを指摘されています。尿酸は体内でできる老廃物のひとつですが、『血液中の尿酸の濃度が高い状態＝高尿酸血症』が続くと体内に尿酸の結晶が蓄積して、痛風と呼ばれる関節炎を起こしたり、高血圧などの生活習慣病を悪化させたりします。つまり、高尿酸血症は痛風の予備軍であり、生活習慣病の要素のひとつでもあります。では、尿酸値が高いといわれた人は、全員が治療を受ける必要があるのでしょうか？同じ「尿酸値が高い」人でも、健康診断などで尿酸値が高いことだけが問題になった人、それ以外にも合併症がいろいろある人、痛風関節炎を起こしてしまった人と、いろいろな段階があります。尿酸値の高さによっても、治療方針も治療目的も異なります。

高尿酸血症ってなに？

尿酸値が高いとなぜいけないの？

血液中の尿酸の濃度のことを尿酸値といいますが、尿酸値が7.0mg/dLを超えたら**高尿酸血症**と呼びます。今は何の自覚症状もなくとも、高尿酸血症は様々な合併症の黄信号です。

①高尿酸血症は痛風発作や腎障害の予備軍

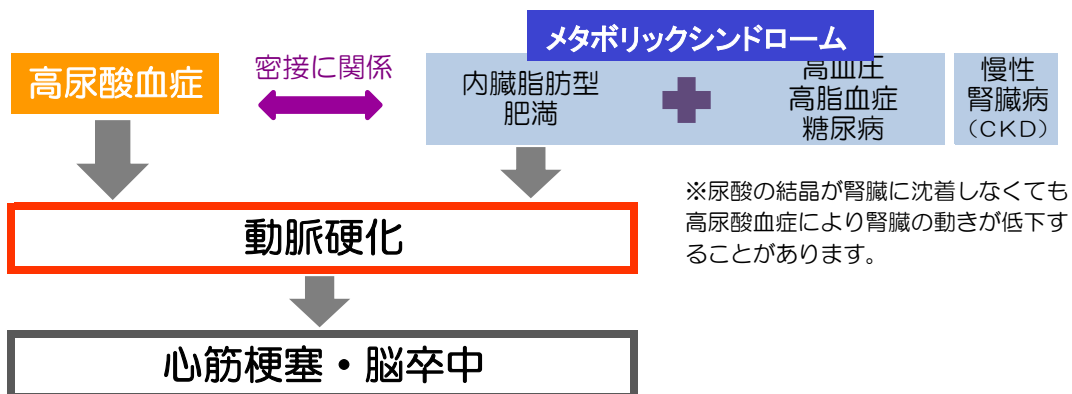
高尿酸血症の状態が長く続くと、尿酸の結晶が体のあちこちに沈着し始め、激痛で知られる「痛風発作」をはじめとする様々な症状を引き起こします。

腎障害(痛風腎)	痛風発作(関節炎)	痛風結節	尿路結石
尿酸の結晶が腎臓に沈着して、腎臓の動きが低下する。腎障害が進むと腎不全を起こし、透析が必要になることも。	尿酸の結晶が関節内に沈着して起こる関節炎で、あるとき急に腫れや激痛を伴って起こるのが特徴。	尿酸の結晶が皮下組織(皮膚の下)に沈着してかたまりができる。肘や手の甲、耳介などの体温の低いところに	尿が酸性になってなっ、尿の中の尿酸が溶けにくくなり、結石ができる。

②高尿酸血症は生活習慣病や慢性腎臓病を合併しやすい

最近では、高尿酸血症は高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病や慢性腎臓病を合併しやすいことがわかってきました。生活習慣病のベースにはメタボリックシンドロームといわれる内臓脂肪型肥満の代謝異常がありますが高尿酸血症も全身の代謝異常のひとつの現れともいえます。

高尿酸血症はこれらの疾患と密接に関係し、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中などを起こすリスクを高めているといわれています。



高尿酸血症ってなに？

そもそも尿酸ってなに？

尿酸という名前から、「尿」の「酸」のことだと勘違いされやすいのですが、尿酸はひとつの物質の名前です。尿酸のもととして食品に含まれる「プリン体」が有名ですが、実は食品のプリン体からつくられる尿酸は全体の20%に過ぎず、残りの80%は体内でつくられるエネルギーの燃えかすと、遺伝子が分解されることによって生じる老廃物です。できた尿酸は、尿の中に排出され体内の尿酸量(尿酸プールといえます)は常に一定に保たれています。

尿酸値はどうして高くなるの？

体内で尿酸が作られ過ぎたり、不要となった尿酸がうまく体の外に排泄されなくなることで、血液中の尿酸の濃度が高くなります。

体の中で作られる尿酸の量と体の外へ排出される尿酸の量のバランスが崩れると、尿酸値が高くなります。

尿酸値が高い人の生活改善のポイント

- ① 食事の量を抑えて、体重を落としましょう。
- ② アルコールを減らしましょう。
- ③ 水分を十分にとりましょう。
- ④ 適度な有酸素運動をしましょう。
- ⑤ ストレスを上手に発散しましょう。

肥満を解消すると、多くの人で尿酸値が下がってきます。尿酸値が高いからといって、食べてはいけないものはありません。いろいろなものを少しずつ食べて、食事全体の量(カロリー)を抑えましょう。食事で気をつけるポイントは、次の3つです。

1, 適正カロリーを守りましょう

【1日に摂取する適正カロリーの目安】

標準体重×25～30kcal

※標準体重は、身長(m)²×22で求められます。

2, プリン体のとりすぎに注意しましょう

食べてはいけないものはないとはいえ、プリン体を多量に摂ると尿酸値が上がることに違いはありません。ポイントは食べる量と頻度。魚卵や内臓などのプリン体の多い食品は「たまに」「少し」楽しんでください。

3, アルカリ性食品を積極的にとりましょう

尿酸値が高いと尿が酸性になり、尿酸が溶けにくくなって尿路結石ができやすくなります。野菜、海藻、牛乳などのアルカリ性食品を積極的にとるとともに、水分を十分にとりましょう。