

尿酸値が高いといわれたら…

尿酸が高いということは、『痛風』の前段階です。尿酸が高くても自覚症状がないままに進行し、ある日突然、激しい痛みに襲われ、この激しい痛みが痛風発作です。痛風発作が起こる前に、日常生活を見直して痛風を防ぎましょう。

●尿酸とは

尿酸は体内で「プリン体」という物質が分解されてできた老廃物です。血液中にあり、尿として体外へでていきます。尿酸値は血液中の尿酸の濃度であり、血液検査でわかります。

※ 尿酸の原料であるプリン体は体の中でつくられます。古い細胞が死に遺伝子が分解された時と、体内のエネルギーを運ぶATPという物質が分解された時にプリン体が生成されます。

プリン体のもうひとつの原料は食べ物です。肉や魚に多く含まれます。

●痛風結節

尿酸の濃度が高くなりすぎ、これが長期間続くと、尿酸が結晶となり足の関節、特に親指のつけねなどにたまります。

●痛風発作

突然の（夜中が多い）痛みは24時間でピークに達し、その後徐々に治まります。

尿酸値は7～8 mg/dlで結晶化しはじめるといわれています。

結晶化しても発作が起こるまでは自覚症状はありません。

健診で7 mg/dlを超えたら注意が必要です。

●成人男性



成人男性がなりやすい病気です。肥満が要因となるため、最近では若くても発病する患者も増えています。

女性はホルモンの関係で痛風になりにくいようです。そのため閉経後や無理なダイエットで月経がとまった場合、痛風になることがあります。

© MPC

高尿酸血症の合併症

放置したままでは危険です！！

腎臓病

腎臓に尿酸が沈着し、機能低下を起こします。放置してしまうと腎不全から死に至る尿毒症を引き起こしてしまいます。

痛風

2週間程で痛みは治まるが、1年に1回程周期的に発作が起こります。

高血圧

脂質異常症

心臓病

脳血管障害

合併症を防ぐために、高尿酸血症は治療が必要です。

10人に6人以上がこのふたつの合併症のために亡くなっています

尿酸値の上がる要因

気をつけましょう！！

要因	理由など
肥満	尿酸の排出能力が落ちていることが多い
プリン体の多い食事	多く食べ過ぎると尿酸値があがります。問題は偏った食生活、食べ過ぎによるカロリーオーバー。肥満の原因です。
アルコール	尿酸をつくり、また排出しにくくします。特にビールはプリン体を多く含んでいます。また飲みすぎによるカロリーオーバーが問題です。
過激な運動	短期間で筋肉を激しく使う運動・息を止めて行うような激しい運動は、尿酸をたくさん作り出し、排出も抑えます。汗をかきすぎると脱水状態をまねきます。
精神的ストレス	過度のストレスは尿酸値をあげることがあります。
脱水	血液が濃縮され、尿酸値があがり、痛風発作がおこりやすくなります。
絶食	糖分補給がされないと、尿酸が排出されません。
利尿剤 (ダイエット目的)	ダイエット目的の利尿剤には、尿酸値をあげるものがあつたようです。

痛風の治療

治療薬

①高尿酸血症の治療薬

尿酸の排泄を促進する...尿酸排泄剤

尿酸の生産を抑える...阻害剤

②痛風発作をやわらげる治療薬

前兆を感じたら...コルヒチン

発作時...非ステロイド系抗炎症剤

発作時の対応

痛風発作は急激に襲ってきます。

何度か発作を経験していれば前兆が分かりますが、はじめての時は分からないでしょう。

痛風発作の激痛は炎症が起こっている為なので、患部を高く挙げて、水や氷で冷やしましょう。冷湿布でもかまいません。

何もせず、安静にしてください。

発作は数日でピークを過ぎ1～2週間ですっかり治りますが、高尿酸値が改善したわけではないので、通院は継続し医師の指示に従って下さい。

尿酸値をコントロールしよう！日常生活での予防

バランスの取れた食事で腹八分目

絶対にだめという食べものはありません。例えばレバーはプリン体が多く含まれるのですが、同時に鉄分も多く含まれ、貧血予防になります。偏った食事、食べ過ぎによる肥満が問題になります。厳しい制限ではなく、まんべんなくバランスの良い食事で全体のエネルギー量に注意しましょう。

毎日、適度な運動をしましょう

有酸素運動が効果的です
ウォーキング、水泳、サイクリングなどゆったりペースでできるものがおすすめです。毎朝10分早足で散歩、通勤時に歩いてみるのはどうでしょうか。キャッチボール、テニス、ゴルフなども楽に行う場合は良いです。

ストレスをためない

自分なりの解消法を

肥満は解消しましょう

アルコールはなるべく控えましょう

アルコールの目安*どわめひとつで！

ビール：中ビン1本

日本酒：1合

ウィスキー：ダブル1杯

焼酎：100cc

ワイン：グラス1, 5杯

水分を取りましょう

汗をかいたら水分補給をしましょう。尿路結石の予防にもなります。



© MPC

サウナ後のビールは禁