



病気のおはなし — 高尿酸血症と痛風 —

高尿酸血症・痛風とは…

高尿酸血症とは、**血中の尿酸が多くなりすぎている状態**をいいます。血液中に溶けきれない尿酸が、からだのあちこちに結晶として蓄積していき、激しい痛みを引き起こします。これが**痛風**です。痛風はその名の通り、風に当たっても痛むというほどの激痛（＝**痛風発作**）をもたらします。高尿酸血症は、尿酸値が高だけで症状のない状態ですが、痛風の予備軍であると考えられています。また腎機能の低下、尿路結石、動脈硬化などの合併症を引き起こします。



要 注 意 血清尿酸値 = 7.0mg/dL 以上（年齢、性別問わず）

※血清尿酸値が、7.0mg/dL を超えると高尿酸血症と診断されます。

原因と症状

<原 因>

からだの細胞は毎日の新陳代謝で新しく作りかえられています。その結果、細胞の核から**プリン体**という物質が生成されます。このプリン体が尿酸のもととなり、体内の余分な尿酸は、尿・汗・便として体外に排泄されます。この**尿酸の産生と排泄のバランスが崩れることによって、高尿酸血症が起こります**。高尿酸血症には3つのタイプがあります。

① 尿酸排泄低下型 (尿酸が排泄されにくいタイプ)

・遺伝や肥満が関与

全体の**60%**



② 尿酸産生過剰型 (尿酸が作り出されやすく排泄されにくいタイプ)

・プリン体を多く含む商品を過剰に摂取する
・激しい運動を行う

全体の**10%**



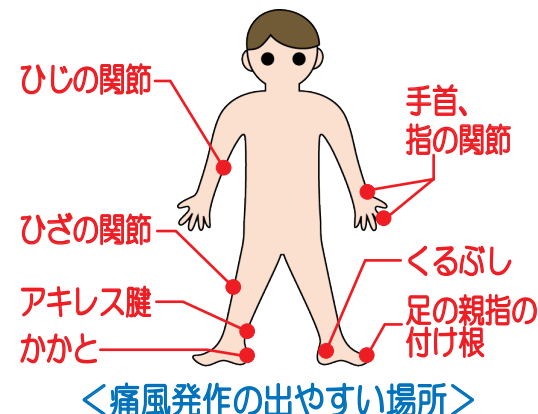
③ 混合型 (尿酸が作り出されやすいタイプ)

全体の**30%**



<症 状>

高尿酸血症では症状はありません。痛風発作では、急激に痛みが現れます。主に**足の親指のつけ根や手の指、ひじ、ひざ**が腫れ、ひどく痛みます。痛みははじめの1～3日間が最もひどく、2週間以内には治まります。治療をせずに放置しておくと、痛風発作をくりかえします。



予防と日常生活の注意点

<食事療法で予防しよう>

1. プリン体を多く含む食品の摂取は控えましょう。

カロリー摂取が過剰になるとプリン体が作られます。食べる量には十分注意しましょう。

プリン体を多く含む食品



大正えび 100g
(5尾程度)=273mg



・鶏レバー 70g
(焼鳥2本分)=219mg
・豚レバー 70g
(レバにら炒め1人前)=199mg
・牛レバー 70g
(レバにら炒め1人前)=154mg



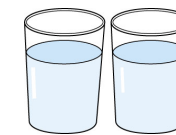
・かつお 100g
(刺身5切)=211mg
・さんま干物 75g
(1尾)=157mg



真いわし丸干し 60g
(2尾)=183mg

※「高尿酸血症・痛風のガイドライン（第2版）」を参考

2. 水分を多めにとりましょう。



十分な水分をとることで、尿の量が増え尿酸が排泄されやすくなります。炭酸飲料やジュースなどは糖分が多く、エネルギーが高いため、水分はお水やお茶などでとりましょう。1日1.5L～2Lくらいが望ましいです。

3. アルコールは控えましょう。



アルコール飲料は、アルコール自体が血液中の尿酸値を上昇させるので控えましょう。とくにビールはプリン体を多く含むので注意が必要です。

4. 栄養バランスのよい食事を取りましょう。



1日3食、規則正しくとり、栄養のバランスが偏らないようにしましょう。また毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせるようにし、野菜や海藻類を多くとりましょう。塩分の多い食品は控えるようにし、味付けも薄味を心がけましょう。

<日常生活の注意点>

1. 適度な運動を心がけましょう。

適度な運動は、肥満、脂質異常症、高血圧症などの改善に効果があり、痛風治療に役立ちます。一方、過度な運動は血清尿酸値の上昇を招きます。週3日程度、軽い運動を継続して行うことが効果的です。



2. ストレスをためないようにしましょう。

痛風発作はストレスがたまっているときに起こりやすいといわれています。十分に休養して、ストレスを上手に解消しましょう。

