

# 高尿酸血症について

# 体内で尿酸が生成される過程

- 新陳代謝により放出されるプリン体からつくられる。
- 運動によるエネルギー消費によってつくられる。
- 食品に含まれるプリン体を原料にしてつくられる。

高尿酸血症を予防するためには、**食事量の制限が不可欠**です。



# 高尿酸血症の原因



## ・尿酸の産生が過剰になる要因の例



プリン体の多い食事や大食  
激しい運動  
がん  
ストレス

飲酒  
肥満  
遺伝的な要因  
大きな外傷、熱傷



## ・尿酸の排泄が減少する要因の例

遺伝的な腎の尿酸排泄低下  
激しい運動  
腎臓の病気  
一部の薬剤(利尿剤、抗結核薬、免疫抑制剤など)

飲酒  
肥満



# 高尿酸血症とは・・・

- ・ **尿酸値が7.0mg/dL**を超えると「高尿酸血症」と診断されます。
- ・ 高尿酸血症は、尿酸値が高いために身体に影響を及ぼすリスクがある状態です。生活習慣の改善が必要となり、薬による治療が行われることもあります。
- ・ 高尿酸血症が長い間続くと、痛風発作（関節炎）や尿路結石、腎障害などが引き起こされます。高尿酸血症がさまざまな生活習慣病の要因となっていることが指摘されています。



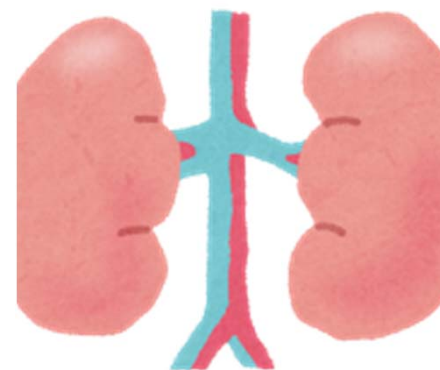
# 高尿酸血症により引き起こされる病気

- 腎障害（痛風腎・慢性腎不全）

尿酸は腎臓から排泄されるため、尿酸値が高い状態が継続すると、腎臓に負担がかかり、腎臓の機能を悪化させる場合があります。重症化すると、透析が必要な場合もあります。

- 尿管結石

高尿酸血症になると、尿が酸性に傾き、尿中への尿酸の排泄が悪くなります。すると、尿中で尿酸が結晶化し、尿管結石を作るようになります。



# 高尿酸血症、最大の合併症「痛風」

## 歩けなくなるほどの激痛。「痛風発作」はどんな痛み？

- 痛風発作はある日突然に始まります。足の親指のつけ根の関節などに起きやすく、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。  
特に、血液の流れが弱くて冷えやすい足の親指の付け根は結晶が蓄積しやすく、最初の発作の約7割はここで発症します。

## 痛風発作はどのように起こるのでしょうか？

- 尿酸の結晶がただ沈着しているだけでは痛風発作は起こりません。発作が起こるのは、心身に大きなストレスをとまなう動作や運動、急激な尿酸値の変動などがきっかけとなり、関節に付着していた結晶が剥がれ落ちたときです。発作が治まると痛みが嘘のように消えるため、治療を止めてしまったり、そのまま放置してしまうことも。しかし、痛風の原因である“尿酸値が高い状態”や“関節に尿酸が沈着している状態”を治療せずに放っておくと、発作を繰り返すだけでなく、さまざまな合併症を引き起こす原因になります。尿酸値を下げるための治療に積極的に取り組みましょう。

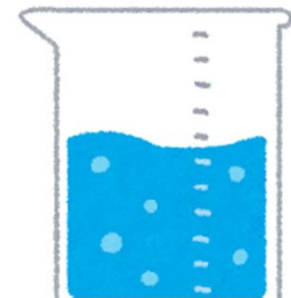
## 痛風になりやすいタイプとは？

- バリバリと仕事をする、激しい運動を好むなど、活動的な生活を行っている人や、早食い・大食いの人、肥満の人に多いのが特徴です。エネルギー消費が激しく、大量の食事を取るような生活は、尿酸が増えやすい環境といえるのです。痛風になる人の約95%が男性です。



## 高尿酸血症による痛風や尿管結石の原因は...

- **尿酸値「7.0mg/dL」を超えたら黄信号**
- 体内の尿酸量は、産生量と排泄量のバランスにより一定に保たれています。バランスが崩れると尿酸量は増加していき、血液中で「もうこれ以上、溶けきれない」という状態になり、溶けきれなかった尿酸が結晶となって関節をはじめとする体のあちこちに沈着し始めます。
- 高尿酸血症の基準である尿酸値「7.0mg/dL」は、「これより濃くなると尿酸が溶けきれなくなる」という限界の数値なのです。
- 血液中の尿酸の溶解には体内のさまざまな物質がかかわっているので、7.0mg/dLを超えたらすぐに結晶として体内に沈着するわけではありませんが、**いつ結晶が出来てもおかしくない状況です。**



## 高尿酸血症を改善するための生活習慣（食事編）

- 総エネルギー（カロリー）を抑える
- プリン体を多く含む食品は、摂り方に注意
- 尿をアルカリ化する食品を積極的に摂る
- 働いている方は外食になりがちな昼食に注意！
- ビールに含まれるプリン体以外にも、アルコールに注意
- 尿酸排泄のため、水分はたっぷり補給





# 高尿酸血症を改善するための生活習慣（運動編）

- **肥満解消のために運動を**

食生活の改善とともに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うデータもあります。

- **激しい運動は逆効果**

普段あまり体を動かさない人が急に運動を始めたり、激しい運動を毎日行ったりすると、尿酸値が高くなってしまう場合があります。これは、運動によるエネルギー消費によって「ATP」という物質を分解して尿酸をつくってしまうためで、過激な運動が高尿酸血症の人にとって逆効果になってしまう典型的な例です。

適度な運動で、尿酸値をコントロールしましょう



# ストレスも尿酸値を上げます。

- ストレスと尿酸値の関係

ストレスがかかると尿酸値は上がり、痛風発作も起こりやすくなります。ストレスが尿酸値を上げる詳しい仕組みはわかりませんが、ストレスを受けたときに分泌される「アドレナリン」というストレスホルモンが関係していると考えられています。

- ストレス発散は、「のんびり、ゆったり」と

尿酸値が高い人には、仕事を精力的にこなす人が多いといわれています。ストレス解消も仕事のうちと考えて、できるだけゆっくりできる時間をつくりましょう。散歩や軽い運動、睡眠、趣味を楽しむなど、自分にあったリラックスできるストレス解消法をみつけましょう。



# 尿酸値を下げるお薬

## 尿酸降下薬の種類

- 尿酸降下薬には、尿酸の生成を抑える「尿酸生成抑制薬」と尿酸の排泄を促す「尿酸排泄促進薬」があり、医師の判断により薬が選ばれます。

## 「ゆっくり、しっかり」が基本

- 尿酸値を急に下げると、それまで関節に蓄積されてきた尿酸の結晶が一気に溶けだし、痛風発作が起こることがあります。高尿酸血症の治療は、「ゆっくり、しっかり下げる」がキーワードです。医師の指示に従って、徐々に下げていくことが大切です。また、尿酸値が下がったからといって、すぐに薬をやめてしまってはいけません。薬を飲み続けてそのまま尿酸値が低い状態を維持することが大切です。

