

高尿酸血症・痛風



高尿酸血症と痛風の関係^{1, 2)}

血液中の尿酸が増えすぎて**尿酸値が高くなった状態**を「**高尿酸血症**」といいます。**基準では尿酸値が7mg/dLを超える場合**が該当します。

尿酸とは？

尿酸は、遺伝子の構成成分である「**プリン体**」が分解されて生じた物質です。通常、尿酸が作られる量と尿中に排泄される量はほぼ同量であるため、体内の尿酸は一定に保たれています。尿酸は血液などに溶けにくい物質なので、過剰になると結晶として出てきます。

尿酸は、何らかの原因で過剰に作られたり、排泄が低下したりすると、増加します。尿酸が増えすぎた状態が続くと、血液中などに溶けきれなくなり、尿酸塩という結晶を作ります。この尿酸塩が体の組織に沈着して何らかの症状を引き起こした状態を総称して「**尿酸塩沈着症**」といいます。

尿酸塩沈着症には、**痛風**(痛風性関節炎や痛風結節)、腎障害などがあります。尿酸塩の結晶は、特に足の関節などに溜まりやすく、それが原因で炎症が起こり、発作的に激しい痛みや腫れを伴う**痛風発作**を起こすことがあります。痛風の名前は、「風があたるだけでも痛い」に由来する説があります。

痛風	痛風 関節炎	尿酸塩の結晶が関節に沈着し炎症を起こすことによる。 多くは足の親指の付け根の関節などに起こり、激しい痛みや腫れが起こる。7~10日程度で痛みなどはいったん治まるが、しばらくするとまた同じように発作が起こる。
	痛風 結節	痛風が慢性的になり、尿酸塩の結晶が関節だけでなく皮膚の下にも溜まることによってできるコブ。血流の乏しい部位(手足の指、足の甲、肘、耳)にできやすい。 痛みはないが、放っておくと骨が委縮したり、関節が変形したりすることがある。
腎障害		尿酸塩の結晶が腎臓に沈着することによって炎症を起こし、腎機能に支障が出る。 それだけでなく、高尿酸血症は慢性腎臓病の発症や進行と関連している。

尿酸値は男性のほうが高い？

尿酸値には男女差があり、男性の方が高めです。しかし、尿酸が結晶になる濃度には差がないため、正常値(7.0 mg/dL以下)は男女で同じに設定されています。女性のほうがベースの尿酸値が低いだけに、上昇してきた場合は、正常値以下であっても早めの治療が勧められています。

高尿酸血症の原因²⁾

一般には、**遺伝的要因**に尿酸値を上昇させる**環境要因**が加わることで高尿酸血症になると言われています。

遺伝的 要因	<ul style="list-style-type: none"> 主に、尿酸の排泄能力を低下させる遺伝子が関わっている。これによって、尿酸が高くなりやすい体質になる。 痛風の5人に1人は、身近な親族に痛風の人がいる。 	
環境 要因	食生活・ 肥満	<ul style="list-style-type: none"> お酒(飲む量に比例)、肉類、砂糖入りソフトドリンク、果糖の摂り過ぎや、肥満は痛風の発症リスクを上昇させる。 プリン体を多く含む食品の食べ過ぎは尿酸値を上昇させる。
	運動・ ストレス	<ul style="list-style-type: none"> 激しい運動、ストレスは尿酸値を上昇させる。 運動不足は、内臓脂肪を蓄積させ、尿酸値を上昇させる。

高尿酸血症の治療

高尿酸血症の場合は、痛風や腎障害などを回避するために、尿酸値を下げる必要があります。そのために、生活習慣の改善及び薬による治療が行われます。

生活習慣の改善²⁾ ※主治医に相談してから取り組みましょう。

食事療法	<ul style="list-style-type: none"> 尿酸の原料となるプリン体の多く含まれる食事を食べ過ぎない。 尿酸値を上げる果糖やショ糖を含む食事を食べ過ぎない。 尿酸の排泄を助ける野菜、海藻類などを食べるのが、おススメ。 尿酸の排泄を増やしたり尿路結石を防止したりするために、十分な水分をとる(1日2ℓくらいが目安)。
------	--

飲酒制限	<ul style="list-style-type: none"> お酒は尿酸値を上昇させるため、種類を問わず飲み過ぎない。(1日あたり、日本酒1合、ビール500mL、ワイン240mL以下)
肥満の解消	<ul style="list-style-type: none"> 食べ過ぎに注意し、適度な身体活動(運動)を行い、「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」を25未満にする。

食品に含まれるプリン体³⁾

プリン体の多い食品	レバー、マイワシ、白子、カツオ、干物、エビなど
プリン体の少ない食品	米飯、うどん、そば、豆腐、乳製品、野菜、海藻など

プリン体の少ないお酒なら安心? ²⁾

体の中のプリン体は、約8割が肝臓で合成され、残り2割は食事由来のもので、お酒はプリン体の含有が少ないものでも、体の中でプリン体を生じやすくさせるほか、尿酸排泄を低下させたり、肥満を助長したりするので、高尿酸血症の方は飲み過ぎないように注意が必要です。

生活習慣の改善を行ってもなお尿酸値が高い場合は、痛風などの症状が特になくても、薬による治療が行われます。特に尿路結石や腎障害、高血圧などの患者さんの場合は、早めに薬による治療が考慮されます。

高尿酸血症の薬

薬の種類	主な薬の名前	備考
尿酸が作られるのを抑えて尿酸を下げる薬	ザイロリック フェブリク ウリアデック トピロリック	<ul style="list-style-type: none"> 尿酸が過剰に作られるタイプの高尿酸血症に向いている。 尿中の尿酸も減るので、尿路結石がある人にも向いている。 フェブリク、ウリアデック、トピロリックは重度でない腎障害の人にも使いやすい。
尿酸が排泄されるのを促して尿酸を下げる薬	ユリノーム ベネシッド	<ul style="list-style-type: none"> 尿酸の排泄が低下しているタイプの高尿酸血症に向いている。 尿中の尿酸が増えるので、尿路結石防止のために十分な水分摂取が大切。
尿をアルカリ性にして尿路結石を防ぐ薬	ウラリット 炭酸水素ナトリウム	<ul style="list-style-type: none"> 尿酸が排泄されるのを促す薬と一緒に処方されることも多い。 十分な水分摂取が大切。



高尿酸血症の薬は、痛風などが起こらないようにする予防薬なので、症状がなくても毎日規則正しく飲むことが大切です。治療目標は、一般的には、尿酸値を6mg/dL以下に維持することです¹⁾。

痛風発作の治療

痛風発作が起こった時には、痛みや炎症を抑える薬(消炎鎮痛薬)などで対処します。

痛風の薬

薬の種類	主な薬の名前	備考
炎症や痛みを抑える薬	ナイキサン インドメタシン (インテバンなど)	<ul style="list-style-type: none"> 痛風発作に早くよく効く。 痛みが強い時期だけ、多めの量の薬を用いることがある。 飲み薬のほか、坐薬もある。
痛風発作を抑える薬	コルヒチン	<ul style="list-style-type: none"> 発作の前兆(ピリピリ、ムズムズ感など)があった場合や発作が起きた直後に飲んで発作の悪化を防ぐ。 発作を繰り返す場合に、落ち着くまで毎日少量服用して発作を抑える使用方法もある。

痛風発作時はまず炎症を抑えてから

高尿酸血症の治療は、まず痛風発作の炎症を抑えてから始めましょう。発作中に尿酸を下げる薬を飲み始めると、かえって発作症状を悪化させる場合があります。これは、急に尿酸値が下がることで、尿酸の結晶が関節から溶け出し、炎症が誘発されることによるものです。これを避けるため、まずは、消炎鎮痛薬で炎症を抑えてから、尿酸を下げる薬を少量から開始し、ゆっくりと尿酸値を下げていくことがあります。

【参考文献】

- 1) 日本痛風・核酸代謝学会:高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第2版 2012年追補ダイジェスト版(メディカルレビュー社)
- 2) アルフレッサ:SAFE-DIガイドラインシリーズ 高尿酸血症・痛風 改訂第2版
- 3) ファーマライズ医薬情報研究所DI室:薬局新聞改訂版 2013.12月号 高尿酸血症