



## 高尿酸血症

### はじめに

近年、食生活や生活習慣の変化で国内に1600万人もの潜在患者数があるといわれています<sup>1)</sup>。さらに30代の男性の罹患率は約30%<sup>1)</sup>もあり、特に働き盛りの男性はしっかり対策を考えていきましょう。

### 尿酸とは・・

尿酸とは、「プリン体」という物質が体内で分解されてできる「燃えカス」です。

プリン体は、身体や臓器を動かすのに必要なエネルギー物質であり、常に身体で作られています。

また、古くなった細胞を分解する過程でも作られます。これらプリン体は主に肝臓で分解され「尿酸」となり、尿や便から排泄されます。

脂質代謝	A	HbA1c(JDS)	4.3~5.8	%	(-)
		尿酸	(-)		(-)
		総コレステロール	128~219	mg/dL	
		中性脂肪	30~149	mg/dL	76
		HDLコレステロール	40.0~96.0	mg/dL	93.4
痛風	A	LDLコレステロール	70~139	mg/dL	
		尿酸	3.6~7.0	mg/dL	
肝臓		Non-HDLコレステロール	100.0~169.9	mg/dL	
	A	総蛋白	6.7~8.3	g/dL	
		AST(GOT)	13~33	U/L	22
	A	ALT(GPT)	6~30	U/L	22

※この写真はイメージです

### 高尿酸血症とは・・

血液中の尿酸が7mg/dLを超えると、高尿酸血症と診断されます。

さらに病気が進行しトゲをもった尿酸が関節や足先などに溜まると、その部分に炎症が起こり、激痛の痛風発作が起こります。

高尿酸血症は、圧倒的に男性に多い病気です。女性の場合には、女性ホルモンによって尿酸値がコントロールされるためです。しかし、女性ホルモンの分泌が低下する閉経後には、やや増加する傾向にあります。

### 【参考】

- 1) 日本痛風・核酸代謝学会ガイドライン作成委員会(編): 高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン—第2版—メディカルレビュー社(2010)
- 2) 厚生労働省: 生活習慣病予防のための健康情報サイト
- 3) 株式会社三和化学研究所: 人にやさしい“くすり”を世界の人々に 高尿酸血症・痛風

### 痛風の起こりやすい人

- お酒や砂糖入りの清涼飲料水、またプリン体の多い食品<sup>※1</sup>をよく摂る
- 激しい運動をする
- 肥満
- ストレスを抱えている
- 水分をあまり摂らない など・・・

※1 プリン体の多い食品TOP3(食品80gあたりのプリン体:mg)

①鶏レバー:250mg ②マイワシ(干物、2尾):245mg ③豚レバー:228mg  
その他、サンマ・スルメイカ・カツオ・タラ白子・・・などが高めの食品です

### 高尿酸血症の予防

#### 食べ過ぎに注意

摂取カロリーを抑えて肥満を解消  
肉や魚の内臓はプリン体が多いので食べすぎ注意

#### お酒は適量に

アルコール自体に尿酸を上げてしまう作用あり  
(プリン体カットビールなども注意)

お酒の適量例: 日本酒⇒1合 ビール⇒500mL  
ウイスキー⇒60mL以下 ..を守る

#### 水を2リットル以上飲む

尿から尿酸を排泄するため、お茶や水を2リットル以上飲むとよい

#### ストレス解消を

ストレスは尿酸値を上げてしまう危険因子  
自分にあったストレス解消法を見つけましょう

#### 適度な運動<sup>※2</sup>を

激しい運動<sup>※3</sup>は尿酸値を上げる原因になるので、話ながらできるような有酸素運動で肥満やストレスを解消する

- ※2 適度な運動例: ウォーキング  
ジョギング サイクリング エアロビクス  
水泳(水中歩行含む) ゴルフ など
- ※3 激しい運動例: 100メートルダッシュ  
ベンチプレス100キロ など

