

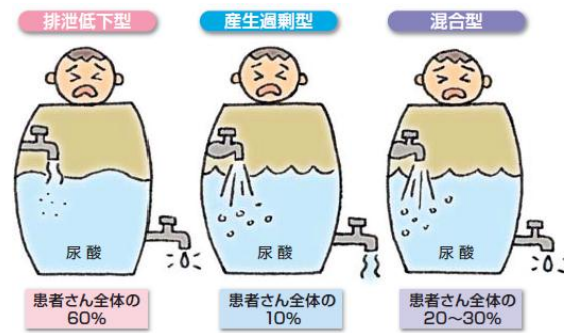
この時期は、お酒の飲み過ぎや食べ物の食べ過ぎで、尿酸値が気になってくる人も多いのではないのでしょうか？
そこで今回は、『**高尿酸血症と痛風**』についてお話ししたいと思います。



●高尿酸血症とは？

身体の新陳代謝により発生するプリン体が分解されて作られる尿酸は、通常、体内で一定量になるよう産生と排出のバランスが保たれています。このバランスが崩れ、血液中の尿酸の濃度が 7mg/dl を越えた状態を高尿酸血症といいます。

高尿酸血症には、尿酸の排泄がうまくできない「**尿酸排泄低下型**」、体内で尿酸を作りすぎてしまう「**尿酸産生過剰型**」、両方が合わさった「**混合型**」の3つのタイプがあり、その中でも日本人には尿酸排泄低下型が多いと言われています。



●高尿酸血症を放置するとどうなるの？

高尿酸血症は、症状がないため長い間放置していると、血液中に溶けきれなかった尿酸が結晶化し、足の親指のつけ根などの関節に溜まって、歩けない程の激しい痛みが出る痛風発作を引き起こします。

痛風は、30~50歳代の男性に多い病気で、発作による痛みは7~10日程で次第に治まりますが、多くの場合1年以内に同じような発作が起こります。痛風を治療せずに放置すると、腎臓にも結晶化した尿酸が溜まってしまい、慢性腎不全に陥ることがあります。

また、高尿酸血症は、糖尿病や脂質異常症、高血圧などの生活習慣病を合併しやすいことでも知られています。



●高尿酸血症の原因は？

痛風の原因となる高尿酸血症の発症には、プリン体を多く含む食品の過食や多量の飲酒などの生活習慣が関わっています。1日のプリン体の摂取量が400mgを超えないよう気を付けましょう。

◆食事

プリン体を多く含む食品(約100g)には、レバー類(210~320mg)、白子(300mg)、鰹などの魚介類(210~270mg)があります。

◆飲酒

アルコールには、体内でのプリン体の分解を促進して尿酸の産生を増加させ、さらに、尿中への尿酸の排泄を妨げる働きがあります。



高尿酸血症の危険因子！

<参考>

病気がみえる vol.3 糖尿病・代謝・内分泌

高尿酸血症 | キーワード-e-ヘルスネット-厚生労働省

(<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/keywords/hyperuricemia>)

お酒を飲むときの料理(つまみ)-公益社団法人 日本栄養士会 (http://www.dietitian.or.jp/consultation/i_01.html)

●高尿酸血症の予防や改善のために必要なこと！

高尿酸血症の予防や改善のためには、『**食事療法**』『**飲酒制限**』『**運動療法**』を中心とした生活習慣の改善が重要になってきます。

【食事療法】

食事療法を始める際には、まず自分の食生活の問題点を理解して、無理のない範囲で継続することが大切です。

摂取を制限すべきもの

- ◆プリン体を多く含む食品の過剰摂取。
- ◆高カロリー食品の過剰摂取。
- ◆果糖やショ糖を含む果物などの過剰摂取。

積極的に摂取すべきもの

- ◆尿をアルカリ化する食品 (海藻、イモ類、野菜等)
- ◆尿量が1日2L以上になるよう十分な水分量の摂取。

【飲酒制限】

アルコールと共にレバーなどの動物性食品の摂取が進むと、プリン体の摂取量が増えるほか、食欲が増進し肥満に繋がるため、適量の飲酒に留める必要があります。

- ◆1日の飲酒目安量
日本酒1合、ビール500mL、
ウイスキーダブル1杯(60mL)。
- ◆禁酒日を1週間に2日以上設ける。



【運動療法】

内臓脂肪が体内に溜まり肥満が進行すると、尿酸の産生が増えてしまいます。肥満を解消するためには、適正な体重(BMI<25)を目標に、**ウォーキングやエアロビクスなどの有酸素運動**を1週間に3日程度継続すると効果的です。



生活習慣の改善を行っても尿酸値が下がらない場合には、薬物治療を行っていきます。

●高尿酸血症の治療薬の種類は？

高尿酸血症の治療では、高尿酸血症のタイプや合併症に合わせ尿酸降下薬を使用します。尿酸降下薬には、『**尿酸生成抑制薬**』と『**尿酸排泄促進薬**』があり、尿酸値を測定しながら3~6ヶ月間かけて維持量を決めていきます。

高尿酸血症治療薬の種類	治療薬	特徴
尿酸生成抑制薬	アロプリノール フェブキソスタット トピロキソスタット	体内での尿酸産生を抑制する。
尿酸排泄促進薬	ベンズブロマロン プロベネシド	腎臓からの尿酸排泄を促進する。

内臓脂肪が気になる方や生活習慣病を抱えている方は、まずアルコールの摂取量と回数を減らし、バランスの取れた食事の摂取と共に、適度な運動を心掛けるようにしましょう。