

# 高尿酸血症について



高尿酸血症は風が吹いても痛いといわれる《痛風》との原因になります。  
40～50 歳代の肥満傾向の男性に多く  
標準体重の維持とバランスのとれた食生活がポイントです。



血液の尿酸値が高い状態が長く続くこと。これを**高尿酸血症**と言います。

放置すると



突然、足の親ゆびの付け根などの関節が赤く腫れ痛みだします。  
典型的には激烈で、耐えがたいほどの痛みです。発作的な症状なので痛風発作と呼びますが、  
たいていの場合、数日から 10 日程度でしだいに治まり、しばらくすると症状がなくなります。  
痛風発作は、炎症を抑える薬を服用すると痛みが抑えられます。

ただし油断は禁物

多くの場合 1 年以内にまた同じような発作がおこります。繰り返しているうちに、足首や膝の関節  
まで腫れはじめ、発作の間隔が次第に短くなってきます。このころになると、  
関節の痛みだけでなく、腎臓が悪くなったり、尿路結石が出来たりする人が出てきます。  
最終的には重症の慢性痛風になる可能性も高いので放置するのは危険です。  
血清尿酸値の高い人は心血管障害や脳血管障害の可能性が他の人より高い事がわかっています。  
これを防ぐためには尿酸値以外の動脈硬化などの病気に注意する必要があります。

血液中の尿酸値は通常 6 mg/dl 未満で 7 mg/dl 以上で高尿酸血症と診断されます。

## ● 痛風のおこりやすい人・・・

- ① お酒、ジュース、肉魚料理が多い
- ② 激しい運動をすることがある   
注意：無酸素運動では エネルギーが尿酸に変わります。
- ③ 20 歳以上の男性
- ④ 肥満
- ⑤ ストレスが多い 
- ⑥ 血縁者に痛風がある
- ⑦ 水分をあまり取らない



## ● 生活習慣を改善が痛風を予防！

- ① 食べ過ぎに注意！
- ② お酒は適量に！  
✚ プリン体 0 でも飲みすぎに注意！
- ③ ストレス解消を
- ④ 適当な運動  
✚ 有酸素運動⇒話しながら歩くウォーキング、ゆっくりとした水泳、水中ウォーキング、サイクリング、エアロバイクなど
- ⑤ 水・お茶を多く飲む  
✚ 持病がある方は主治医と相談しましょう



## 合併症



高尿酸血症は生活習慣病（心筋梗塞・脳卒中など）の原因になります。

尿酸値が 7.0mg/dL を超えたら生活習慣の改善を行うなど、  
早めに尿酸コントロールに取り組みましょう。

## 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。

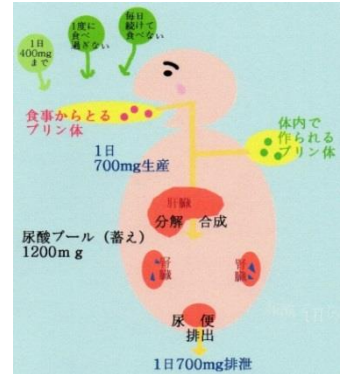
プリン体は運動のエネルギー物質です。

プリン体が尿酸として体内で作られています。

血液の中の尿酸値が高いと関節内に溜まった尿酸塩結晶が  
解けにくくなり関節痛などをおこします。

ただ、尿酸は悪いイメージがありますが、

抗酸化（からだのサビをとる）作用がある大事なものでもあります。



## 食事療法

✚ プリン体の多い食品を食べ過ぎない

極めて多い 300mg 以上	鶏レバー、マイワシ干物、 イサキ白子、あんこう肝酒蒸し
多い 200～300	豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、マアジ干物、 さんま干物
少ない 50～100	ウナギ、ワカサギ、豚ロース、豚バラ、牛肩ロース、牛タン、マトン、ボンレスハム、プレスハム、 ベーコン、ツミレ、ほうれん草、カリフラワー
極めて少ない ～50mg	コンビーフ、魚肉ソーセージ、かまぼこ、焼きちくわ、さつま揚げ、カズノコ、スジコ、ウインナー ソーセージ、豆腐、牛乳、チーズ、バター、鶏卵、とうもろこし、ジャガイモ、さつまいも、米飯、パ ン、うどん、そば、果物、キャベツ、トマト、にんじん、大根、白菜、海藻類

（総プリン体量：高尿酸血症・痛風のガイドライン 2010年版）

## 《尿酸を下げるポイント》

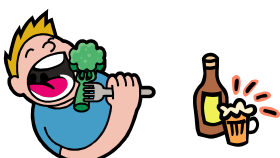
A) 高尿酸血症や痛風の人尿は、酸性に傾いている人が多いと言われています。尿アルカリ化食品（野菜、いも類、海藻類など）を取ることは尿路結石や腎障害の予防に有効です。

B) 働いている方は外食になりがちな「昼食」に注意が必要です。

外食をする場合は、カロリーが低いもの！定食を選ぶ！肉よりも魚！揚げ物はなるべく避ける！ラーメンのスープは全部飲まない！多いと思ったら残す！など心掛けましょう。

C) アルコールは尿酸の排泄を妨げます。日本酒なら1合、ビールなら中瓶1本まで

休肝日を作りましょう。プリン体の多いおつまみは避けましょう



宮下内科循環器クリニック