

ヘルスアップ通信

— 高尿酸血症 怖いのは痛風だけじゃない —

健康診断で「尿酸が高い」と指摘されたことはありませんか。足の指に痛みが出る「痛風発作」の原因となる状態です。しかし、怖いのは痛風発作だけではありません。

高尿酸血症とは

血液中の尿酸が高い状態のことで、7.0mg/dlを超えると高尿酸血症と診断されます。尿酸は、体内でプリン体という物質が分解される際に生成される老廃物です。体内で尿酸が過剰に生成されたり、腎臓での排出がうまくいかないと、高尿酸血症が引き起こされます。

高尿酸血症の影響

高尿酸血症が長期間続くと、結晶化した尿酸が体内にたまりまます。

関節や足指にたまると → 痛風発作

腎臓にたまると → 尿路結石

腎臓機能の低下 → 尿酸が排出できずたまる悪循環



近年の研究では、尿酸結晶が血管組織に影響し**動脈硬化**の直接的なリスクになることもわかってきました。高血圧、糖尿病、脂質異常症を合わせ持つ方も多く、**心筋梗塞等**の重大な病気を起こしやすくなります。

対策と予防

体内で合成される尿酸の量を抑え、体外へ尿酸を排出することや、他の生活習慣病の予防、管理が大切です。

✓ バランスのとれた食事

アルコール全般を控える
(アルコール自体が尿酸の合成を進めるためプリン体0でも注意)



果糖を多く含む甘い清涼飲料水は控える
(果糖が尿酸の合成を進めるため)



プリン体を多く含む食品を控える
(白子類、レバー類、干物などに多い)



✓ 肥満の解消、予防

内臓脂肪蓄積が尿酸の合成を進めたり尿酸の排出を抑えてしまうから



✓ 適度な運動

過度な運動や無酸素運動(筋トレ等)より有酸素運動を



✓ 十分な水分補給

水を1日2L程度飲む
(腎臓で治療中の方は主治医の指示に従ってください)



高尿酸血症は、日常生活の見直しによって予防や管理することが可能です。また定期的な健診で尿酸値を確認し、必要に応じて治療を受けることも大切です。

参考：厚生労働省e-ヘルスネット、高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第3版