

尿酸値が高いと言われたら



～『痛風』を予防するために～

<尿酸ってなに？>

尿酸は、細胞の構成物質の1つであるプリン体が、肝臓で分解されてできます。
毎日ほぼ一定量の尿酸がつくられ、ほぼ同量が主に腎臓から尿として排泄されます。

<どうして高くなるの？>

尿酸がつくられ過ぎたり排泄されにくくなったりして、産生と排泄のバランスが崩れると、尿酸値が高くなります。
バランスが崩れる原因には、体質、肥満、飲み過ぎ、食べ過ぎ、運動不足、ストレスなどが考えられます。

<尿酸値が高い状態を放っておくと・・・>

痛風の発作や全身に、さまざまな合併症が起きてきます。
痛風とは、主に足の親指や膝の関節に炎症が起き、発作時には激痛を伴います。

① 痛風発作



- ・突然の激痛
- ・赤い腫れ
- ・数日間以上、症状が続く
- ・数日～2週間で、症状が完全に治まる

② 合併症



<尿酸の基準値>

血液中の尿酸値が7.1mg/dL以上の状態を、「高尿酸血症」と言います。
痛風予備群とされる「高尿酸血症」の人は、成人男性の5人に1人と推定されています。

基準値	2.1～7.0mg/dL	
高尿酸血症	7.1mg/dL 以上	ライフスタイルの改善
	8.0mg/dL 以上	一度、病院の受診を
	9.0mg/dL 以上	薬物療法を開始する

* 治療方針は、一応の目安です。
痛風発作を一回でも起こした方は、尿酸値が7mg/dL以上で薬物療法が必要になる場合があります。

痛風を予防するポイント



1. アルコールは、控える

アルコールは尿酸値を上げるので、1日に日本酒なら1合、ビールなら500mL、ウイスキーならダブル1杯のいずれかを限度とします。
特に、ビールはプリン体が多く含まれているので、とり過ぎに注意。



2. 肥満を予防しよう

太っていると、尿酸が排出されにくくなります。
BMI（体格指数）が25を超えると、肥満と言われています。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

あなたの適正体重は × × 22 =

身長 (m) 身長 (m) 適正体重 (kg)

3. バランスのとれた食事を心がけよう

1日の摂取エネルギーと栄養バランスを考え、いろんな食品を食べるように心がけましょう。
プリン体がとくに多い食品は、なるべくとらないように。やや多い食品は、とり過ぎないようにしましょう。

【食品のプリン体含有量】

特に多いもの (食品 100g 中 150~1000mg)	やや多いもの (食品 100g 中 50~150mg)
レバー・腎臓など肉の内臓 肉汁、肉エキス あんきもなど魚の内臓	魚介類、肉類 肉加工品（ハム・ベーコンなど） 豆類、大豆加工品

4. 運動を習慣づけよう

ウォーキングや体操などの、うっすらと汗をかく程度の運動を行いましょう。
ただし、無理な運動や炎天下での運動は、尿酸値を上げるので逆効果です。

5. ストレスと上手につき合おう

過度の緊張やストレスは、尿酸値を高くするとされています。
ストレスは、ため過ぎないようにしましょう。



6. 水分補給は十分に

水分（水やお茶など）を十分にとって尿量を増やし、尿酸の排泄を促しましょう。