

高尿酸血症 気になりませんか!?

痛風予備群ともいわれている高尿酸血症。生活習慣の変化に伴い急増しており、1000万人を超えているといわれています。高尿酸血症を放置すると、痛風だけでなく、尿路結石、慢性腎臓病、脳・心血管障害の危険因子となる可能性も指摘されています。今回は、そんな高尿酸血症についてお話していきます。

高尿酸血症とは?

血液中の尿酸値が7.0mg/dLを超えると「高尿酸血症」と呼ばれる状態になります。尿酸は、体内で合成されたプリン体、あるいは食事から摂取したプリン体が最終的に代謝された物質です。尿酸が高いまま放っておくと、溶けきれなくなった尿酸が結晶化し、関節や全身の臓器に影響を及ぼします。

痛風・尿路結石、慢性腎臓病
高血圧、虚血性心疾患、脳血管障害
などをおこしやすくなります。



尿酸値を上げる危険因子



肥満



食べすぎ



アルコールの飲みすぎ

※痛風発作を
起こす
95%が男性



男性



果糖・砂糖の過剰摂取



過度のストレス

尿酸の増える3つのタイプ

正常



尿酸は、約2/3は腎臓から尿として、約1/3は腸管から便として排泄される仕組みになっています。毎日ほぼ一定量（およそ700mg）の尿酸が作られており、同じくらい排泄されて、体内の尿酸値を一定に保つようになっています。これを尿酸プールと呼びます。

ところが、この産生と排泄のバランスが崩れると、尿酸が体内に溜まっていきます。産生される尿酸の量が過剰になる「尿酸産生過剰型」と、排泄量が低下する「尿酸排泄低下型」、この2つのタイプが混合した「混合型」があります。

産生過剰型



排泄低下型



混合型



日本人は、約6割が「尿酸排泄低下型」です。混合型と合わせると約9割の患者さんが、なんらかの原因で尿酸の排泄能が低下していることとなります。原因の1つに、腎機能が低下して尿酸の排泄が妨げられていることがあります。

Memo

意外な落とし穴



サプリメントにプリン体!?



サプリメントを含む健康食品にはプリン体が多く含まれるものがあります。

核酸 (DNA/RNA)、ビール酵母、クロレラ

これらの健康食品はプリン体を多く含むので、尿酸値が高い方は注意です。栄養成分表示等を見て、「プリン体」「核酸 (DNA/RNA)」の量を確認しましょう。

※「核酸 (DNA/RNA)」は、プリン体を主成分として、構成されています。



高尿酸血症の方の食事アドバイス

point 1 肥満の改善

肥満における内臓脂肪の蓄積は、尿酸の産生増加と排泄低下を起こします。食べ過ぎを改めたり、有酸素運動を取り入れ、肥満の解消を努めることが大切になります。月に1～2kg減のペースで減量を行いましょう。



point 2 1日2ℓ以上の十分な水分摂取を

尿酸の大部分は尿と一緒に排泄されるので、十分な尿量が必要です。1日2ℓ以上を目安に、水分を摂りましょう。糖分の含まれていない、水やお茶でこまめな水分補給を。

※心臓病や腎臓病で水分制限をされている方は、医師にご相談ください。



point 3 アルコール量の見直しを

アルコールを飲むと、肝臓での尿酸の産生が促されます。また、肝臓がアルコールを分解する過程で乳酸が増え、尿酸が腎臓から排泄される能力が低下してしまいます。そして、アルコールは痛風発作を起こしやすいことも分かっています。禁酒が望ましいですが、飲む場合は1日の適量以内に、休肝日も設けましょう。

アルコールの1日の適量
（「健康日本21」より）

ビール	500ml（中ビン1本）
日本酒	180ml（1合）
焼酎（25度）	100ml（グラス1/2杯）
ワイン	200ml（ワイングラス2杯弱）

プリン体の少ないビールも売られていますが、アルコール自体が尿酸値を上げるのでご注意ください。



point 4 尿をアルカリ化する食品を摂る

尿が酸性に傾くと、尿酸が溶け出にくくなり、結石ができてやすくなってしまいます。野菜やきのこ、海藻には尿をアルカリ化する働きがあります。

野菜・きのこ・海藻などを毎食150g程度食べましょう



point 5 砂糖・果糖の摂り過ぎに注意

砂糖、果糖の摂り過ぎは尿酸の産生を増加させます。特に、砂糖入り清涼飲料水や果汁入り飲料に多く含まれますので、飲み過ぎに気を付けてください。



身体に良いと思って、果汁100%のオレンジジュースを毎日飲んでいたら！果糖が多く含まれているのね。



果汁100%ジュースは、砂糖が含まれていないので油断しがちですね。果汁や砂糖の含まれていない【野菜100%ジュース】がおすすめですよ。



point 6 プリン体の多い食品の摂り過ぎは控える

プリン体は食事から摂る量よりも、体内で合成される量の方が多く、以前ほどは、食事からのプリン体の制限は重視されなくなりました。しかし、摂り過ぎはやはり尿酸の増える原因になります。プリン体はレバー・あん肝・白子などの内臓や、干物などに多く含まれます。これらの摂りすぎには気を付けてください。



鶏卵や乳製品は、プリン体が少ない良質なたんぱく質源です。また、低脂肪乳製品に、尿酸の排泄を促してくれる働きがあることが近年分かりました。



お問合せ

今回掲載した内容などご質問がございましたら、おもてなし担当者宛(omotenashi@so.tohoyk.co.jp)へ「医療機関または薬局名」、「ご連絡先」等ご明記の上、メールにてお問い合わせください。また、お問合せ頂いた内容につきましては、弊社営業担当者と情報を共有させて頂く場合がございますので予めご了承ください。 ※本誌の内容を無断で転記、記載することはお断りしております。