

# 高尿酸血症

	A(異常なし)	B(要生活改善 /経過観察)	C(要再検査 3ヶ月以内)	E(要治療)
尿酸	値 $\leq$ 7.0	7.1 $\leq$ 値 $\leq$ 7.9	8.0 $\leq$ 値 $\leq$ 8.9	9.0 $\leq$ 値

## 高尿酸血症とは

尿酸はプリン体という物質の老廃物で、尿に排出されます。尿酸の産出が多くなったり排泄が低下すると体内に蓄積し、溶けなくなった尿酸はナトリウムと塩(えん)を作り、結晶になります。この結晶が関節の内面に沈着し、これにからだの防御機構である白血球が反応して、攻撃する時に起こるのが痛風発作です。尿酸塩は他の臓器にも溜まります。なかでも腎臓には尿酸が溜まりやすく、腎機能に注意が必要です。

また、高尿酸血症とメタボリックシンドロームには互いに強い関連性があることが分かってきました。メタボリックシンドロームは、動脈硬化・心血管病(狭心症、心筋梗塞、脳卒中)を発症するリスクが高い病態です。

### ●女性は高尿酸血症が少ない●

女性ホルモンに腎臓からの尿酸の排泄を促す働きがあり、血中の尿酸濃度(血清尿酸値)が低いため、女性の高尿酸血症が少ないことがわかっています。閉経後、女性ホルモンが減少すると尿酸値が上昇します。

受診推奨診療科：内科もしくは内分泌代謝内科

## こんなことに気をつけよう！



### 【食事】

食事の基本は、適正エネルギー量の範囲内で、栄養バランスのよい食事をとることです。カロリーを控えることで内臓脂肪の減少が期待でき、体重の減少に伴って尿酸値が低下することも少なくありません。

多品目を少量ずつ、ゆっくり噛んで、食べることが大切です。



### 【アルコールは控えめに】

アルコールを飲むと尿酸値は一時的に上がります。アルコールが体内で分解される時に尿酸が作られること、その際にできる乳酸が体内に尿酸を蓄積すること、一部のアルコールには尿酸の元になるプリン体が多く含まれていることなどがその主な原因です。

プリン体を多く含むビールの飲みすぎは尿酸値を上げることがよく知られていますが、アルコールが代謝されるときに尿酸値が上がるので、どんな種類のお酒でも取り過ぎないように注意しましょう。

### 【水分摂取】

尿量が増えると尿酸を排出しやすくなります。

季節を問わず2リットル/日以上水分摂取が目安です。



### 【適度な運動】

激しい運動は尿酸値を一時的に上昇させますが、ウォーキング、ジョギング、水泳、水中ウォーキング、サイクリング等の有酸素運動は尿酸値を下げるだけでなく、肥満解消、血圧、脂質、血糖値などにさまざまな良い効果が期待できます。