

# 高尿酸血症

## 高尿酸血症とは？

血液中の尿酸が高い状態をいいます。  
ヒトが生きていくうえでエネルギーや核酸の原料となるのがプリン体という物質です。

尿酸はプリン体がエネルギーとして使われた老廃物のひとつで、血液中で高濃度になると、尿酸塩という細かいガラスの破片のようになり、足の親指や関節などに沈着して、激しい痛みを引き起こします。（痛風発作）

<尿酸塩>



高尿酸血症は血液検査でわかります

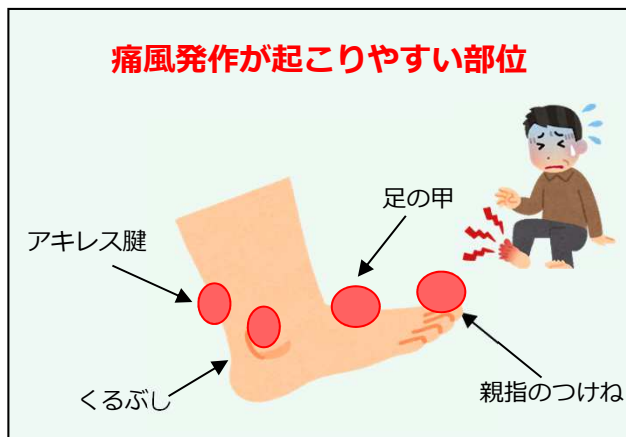
### ●尿酸（UA）

基準値：2.0～7.0 mg/dl

## 痛みは痛烈！痛風発作

- ①痛風発作には関節の違和感、むずむず感など局所の前兆があります。
- ②足の親指、かかとなどの関節が赤く腫れ、突然激しい痛みが起こります。
- ③痛みは24時間以内にピークに達し、激しい痛みは1～2週間で治まります。

### 痛風発作が起こりやすい部位



## 高尿酸血症はなぜおこるの？

遺伝的要因（家族歴）のみでなく、様々な環境要因が加わることで高尿酸血症は起こります。

### 環境要因

#### 肥満

尿酸の排出を少なくします。

#### プリン体の多い食事

尿酸の原料なので、尿酸値を上昇させます。

#### アルコール

体内の水分が不足すると、尿として排出される尿酸の量が少なくなります。

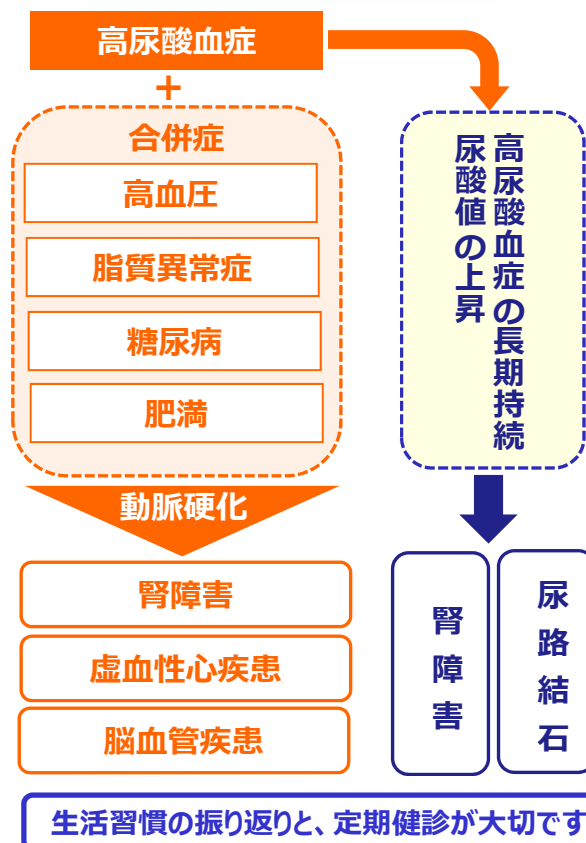
#### 激しい運動

尿酸が多く生産され、尿酸の排出が阻害されます。

#### 脱水症状

尿酸の生産を増やし排出を抑制します。

## 放っておいたらどうなるの？



# 日常生活のポイント

## ①食事

適切なカロリーを守り、肥満を防ぎましょう。

肥満は、尿酸をあげる原因です。  
食べ過ぎに注意し、バランスのとれた食事を心がけましょう。

腹八分目！



尿酸の排泄を助けるために、  
水分は十分にとりましょう。

1日2リットル以上の尿を排泄するつもりで水分をとりましょう。糖分の多いジュース、牛乳、アルコール飲料は水代わりに飲まないようにしましょう。



尿酸の原料となるプリン体を含む食品は控えましょう。

プリン体は美味しい物に多く含まれます。  
レバーなどの臓物類、肉類、赤身の魚、魚介類の卵や内臓を使った料理、加工品などに多く含まれます。

＜こんな調味料に注意しましょう＞

煮干しなどの小魚やかつお節は控え、だしは昆布を使いましょう。鶏ガラやコンソメ等のスープ、化学調味料も注意が必要です。

＜プリン体を多く含む食品＞

### 肉類

レバーなどの臓もつ類  
牛肉 豚肉 羊肉  
牛タン ベーコンなど



### 魚貝類

白子 えび まぐろ  
いわし かつお 貝類  
煮干し 干物など



## ②休肝日・節酒

- ▶週に2日、休肝日をつくりましょう。
- ▶アルコールの適量は、「20g/日以下」です。

アルコール飲料はプリン体を含まなくてもそれ自体の代謝に関連して血清尿酸値を上昇させるため、酒類を問わず過剰摂取は慎むべきです。

特にビールや日本酒などには、他のアルコールに比べてプリン体が多く含まれています。

＜アルコール20gの目安量＞

ビール  中ビン1本 (500ml)	日本酒  1合 (180ml)	缶チューハイ  1本 (350ml) ※度数7度の場合
焼酎  0.6合 (100ml)	ワイン  グラス2杯 (200ml)	ブランデー  ダブル1杯 (60ml)

## ③運動

- ▶運動を効果的にとりいれましょう。  
適度に体を動かすと尿酸値は下がります。早足で歩く程度の「ややきつい」運動は尿酸値を下げる効果があります。
- ▶無理な運動は逆効果的です。強い運動は血液中の尿酸を濃縮させます。
- ▶汗をかいた時は尿酸濃度が高くなっているので、水分補給をしましょう。
- ▶治療中の方は、主治医に確認したうえで行いましょう。



～健康は自らが贈る最高の宝～