



シルバー 110番・Q&A

消費により壊れた細胞から、プリン体が作り出されています。これが肝臓で分解され、尿酸となります（産生）。尿酸は、腎臓で老廃物として尿と一緒に排出される（排泄）ため、通常、その量は一定に保たれますが、何らかの原因で産生と排泄のバランスが崩れると尿酸が増えすぎ高尿酸血症となります。

①作られすぎ「産生過剰型」②排泄されにくい「排泄低下型」③作られすぎるうえに排泄されにくい「混合型」のタイプがあります。食事から摂るプリン体も、一部、肝臓で分解され尿酸が作られるため、プリン体を含む食品を好んで摂っている場合も尿酸値を高くします。

高齢になると高尿酸血症は多くなりますが（排泄をコントロールしていた女性ホルモンが低下するため、女性でも閉経後は要注意）、痛風

ならいま専科

まんが：A2Cエッセーシ-



発作の発生は少ないとされています。一見、身体的なトラブルがなくても放置しておいてはいけません。高尿酸血症の恐ろしさは様々な合併症にあるのです。そのままにしておくとう尿酸の結晶が関節や腎臓にたまって、痛風だけではなく腎障害（慢性腎臓病）や尿路結石などの原因となります。また、血管の細胞が尿酸を取り込んで血管の壁が分厚くなり、その結果、動脈硬化が起きると考えられています。

高尿酸血症にならないよう、かかりつけの医師に説明を受けて生活習慣の改善をして下さい。主な注意点は以下の通りです。

- プリン体を多く含む食品の摂りすぎには注意しましょう。
- アルコール類や果糖を含む食品の摂りすぎには注意しましょう。
- 適度な有酸素運動をしましょう。過度な運動はかえって尿酸値を高めます。
- ストレスをうまく解消しましょう。
- 内臓脂肪は尿酸の腎臓からの排出を抑えてしまいます。肥満気味であれば、脂質・カロリーを抑えた腹八分目のバランスのよい食事を心がけましょう。

○水分は積極的に摂って尿量を増やすように。野菜を中心とするアルカリ性食品を多く摂り、尿をアルカリ性に保つとよいとされています。

高尿酸血症は脂質異常症・糖尿病・高血圧など生活習慣病を合併することが多いとされており、これらが悪化すると、脳血管障害や虚血性心疾患など命にかかわる病気につながる可能性があります。定期的に健康診査を受け尿酸値を把握し、意識的に生活習慣を改善しましょう。

医師 妹尾愛子