

高尿酸血症

高尿酸血症とは

高尿酸血症とは尿酸値が7.0 mg/dl を超えた状態のことをいいます。

尿酸の産生過剰・腎臓での排泄が低下することで、尿が酸性に傾くと尿中に溶けきれず血液中の尿酸値が高くなってしまいます。女性より男性で発症しやすく、女性は閉経後に上昇しやすくなります。

高尿酸血症が続くと…

成人男性の25%以上が高尿酸血症に！！

体内で尿酸が過剰になると、主に足の親指などの下肢関節にたまり結晶化し、炎症を引き起こして腫れや痛みを生じます。このような症状を痛風といいます。また腎臓にたまって結石ができると背中に痛みが生じ、尿管や膀胱に移行するとその部分で炎症を起こし、激痛を生じます。尿管で起こった場合は尿管結石、膀胱で起こった場合は膀胱結石といい、これらを合わせて尿路結石と言います。

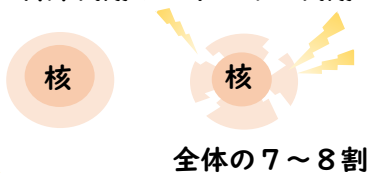


尿酸ってなに

尿酸とは、プリン体という成分が肝臓で分解されて生じる老廃物です。

プリン体の多くは**体内で生成されたものです**。

※新陳代謝やエネルギー代謝から



食事から



※新陳代謝：古い細胞が壊れて排泄され新しい細胞に生まれ変わることで古い細胞の中にある遺伝子（核酸）の構成成分が「プリン体」であるため、新陳代謝が進むと古い細胞の核酸から「プリン体」が放出されます

人間の体内ではこれ以上分解することができないので、腎臓から尿とともに排泄されます。

尿酸は体内に常に存在しており、産生量と排泄量のバランスは一定に保たれています。

尿酸が作られること自体は細胞が正常に働いている証です。

何が原因？

①プリン体の多い食事・糖の過剰摂取



尿酸産生増加

②ビール



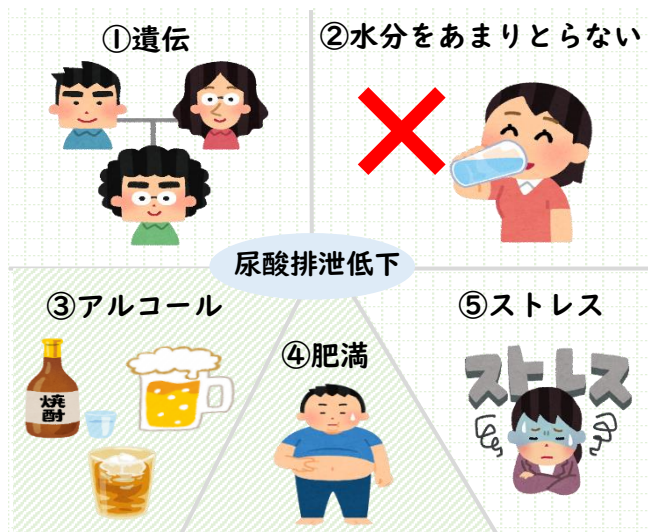
③肥満



④激しい運動



- ①プリン体はほとんどの食品に含まれており、特に動物性の内臓や干物類に多く含まれます。また、糖質は代謝により尿酸が産生されます。
- ②ビールにはプリン体が多く含まれています。
- ③脂肪細胞から多くの遊離脂肪酸が分泌され、肝臓に運ばれるとプリン体の代謝が過剰になり、尿酸が多く作られます。
- ④激しい運動は新陳代謝が活発になり尿酸が多く産生されます。運動した際に生成される乳酸は尿酸の排泄を妨げます。



- ①尿酸の体外への輸送に関わる遺伝子の変異により尿酸排泄の低下がみられます。
- ②水分不足によって尿酸の排泄量が低下します。
- ③アルコールは尿中への尿酸の排泄を阻害し尿酸を体内にため込む作用があります。
- ④インスリン抵抗性が亢進し、腎尿細管における尿酸の再吸収が増加するため排泄が低下します。
- ⑤ストレスにより分泌されるホルモンの影響で尿酸がうまく排泄されなくなります。

プリン体の多い食品

プリン体は動物の内臓、魚の干物、乾物に多く含まれます。食品 100g 当たりプリン体を 200 mg 以上含むものを高プリン体食と呼ばれます。

1 日の摂取量としてプリン体 400 mg を超えないようにするのが大切です。

プリン体 (100g 当たり)	
極めて多い (300mg ~)	鶏レバー、マイワシ干物、白子、あんこう肝、かつお節
多い (200~300mg)	豚・牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、マアジ干物、サンマ干物、鶏肉
少ない (50~100mg)	うなぎ、ワカサギ、豚ロース、豚バラ、牛肩ロース、牛肩バラ、牛タン、ハム、ベーコン、つみれ、ほうれん草、カリフラワー
極めて少ない (~50mg)	コンビーフ、魚肉ソーセージ、かまぼこ、焼きちくわ、さつま揚げ、カズノコ、スジコ、ウインナー豆腐、牛乳、チーズ、鶏卵、トウモロコシ、じゃがいも、さつまいも、米飯、パン、うどん、そば、果物、キャベツ、トマト、にんじん、大根、白菜、ひじき、わかめ、昆布

調理方法

プリン体は水溶性のため、煮る・茹でる・水にさらすことで水に溶けだすため、プリン体含量を減らすことができます。特に鶏肉に含まれるプリン体の種類は、ほぼ煮汁に溶けだすことが分かっています。調理する際は少し意識されてはいかがでしょうか。

例)

鶏肉のステーキ



焼く

鶏ハム



茹でる

注意

プリン体は、水溶性なため、煮干し・かつお節を使った出し汁には、プリン体が溶け出します。出し汁を使った料理にも注意が必要です。豚骨、鶏がらを使用したラーメンやスープ、肉を焼いたあとの肉汁などにもプリン体は多く含まれていますので控えましょう。

生活習慣を見直しましょう

1日の総エネルギー量見直し

肥満を解消することにより尿酸値が減少します。
主食・主菜・副菜を基本にバランスよく食事しましょう。
3食規則正しく腹八分の食事を心がけましょう。
簡単な適正エネルギー量の出し方は以下の通りです。
式：標準体重{身長(m)×身長(m)×22}×身体活動量
身体活動量

軽労作(デスクワーク、主婦など)	25~30kcal
普通の労作(立仕事が多い職業)	30~35kcal
重い労作(力仕事の多い職業)	35~40kcal

乳製品を積極的にとる

牛乳に含まれるアミノ酸により尿酸排泄促進され、
血中の尿酸値を下げてくれます。

※アミノ酸は腎臓における尿酸再吸収を抑制することが分かっています。

ストレスをためこまない

趣味やリフレッシュの時間を設け、
こまめにストレスを解消し、
尿酸値の上昇を防ぎましょう。

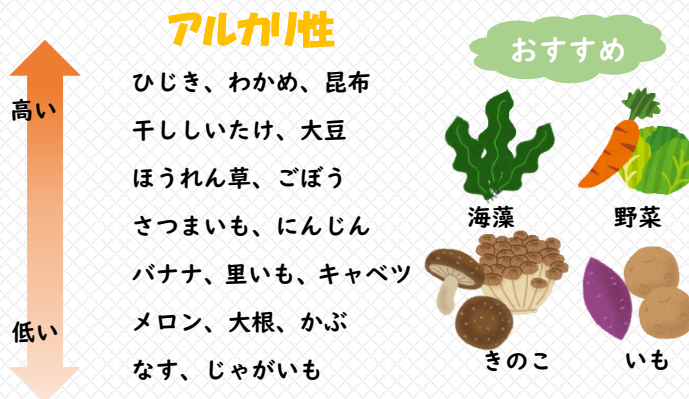


アルカリ性の食品をとろう

主に野菜類・海藻類・きのこ類・イモ類です。
高尿酸血症になると尿が酸性に傾き、尿酸が排泄
されにくくなります。尿をアルカリ化することで尿酸が
尿に溶けだし排泄されます。

ここでのポイントは食品自体の pH がアルカリ性という
わけではありません。アルカリ性・酸性の食品とは、
体内に吸収されたときの pH を示します。

例) レモン自体は酸性ですが、体内に吸収されるとアルカリ性を示します



適正な飲酒量

アルコール量 男性：20g 女性：10g



ビール中瓶 500ml



日本酒1合



ワイングラス 2 杯



ウイスキーダブル 1 杯



焼酎半合

運動の推奨

運動の中でも軽い有酸素運動が推奨されます。←

激しい運動(無酸素運動)は尿酸が産生されやすくなり、尿酸値が上昇してしまいます。←

有酸素運動は体脂肪の減少、軽症高血圧の改善、HDL-コレステロールの上昇、耐糖能の改善など、高尿酸血症に←
合併しやすい病態を改善させます。←

おすすめの有酸素運動

目標 運動強度：「ややきつい」と感じる程度
時間：20～30分
頻度：週3以上



ジョギング
ウォーキング



水中ウォーキング



水泳



自転車



エアロビクス



階段の上り下り