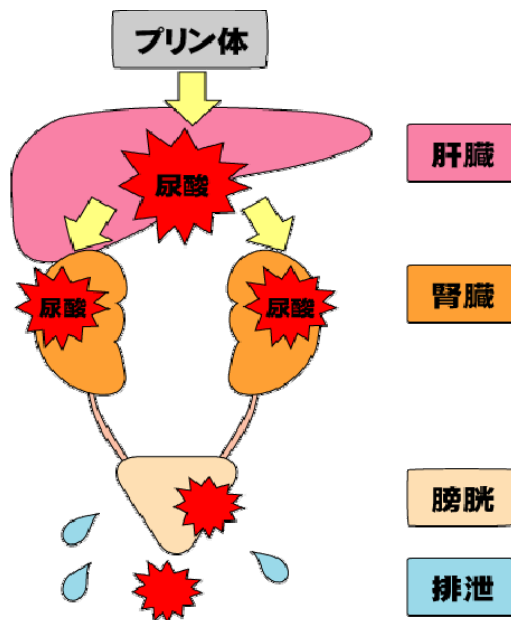




尿酸って何？



私たちの体は、古くなった細胞を分解し、日々新しい細胞に入れ替わっています。

古い細胞が壊される際に生まれるのが「プリン体」です。「プリン体」は、肝臓で分解され体には必要のない老廃物である「尿酸」となり、主に腎臓から尿に混じって体外に排泄されます。

尿酸が高いとなぜいけないの？

尿酸が血液に溜まりすぎた状態が高尿酸血症です（血中の尿酸値が7mg/dl以上）。この状態が続くと血液中で結晶を作り始め、体に沈着し、様々な病気をおこします。

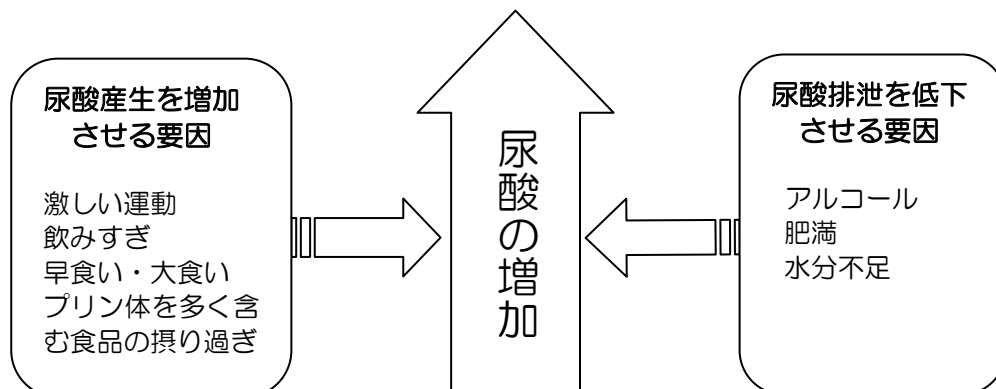
例えば・・・ 痛風（濃くなった尿酸が結晶を作り、関節に沈着して炎症をおこす）
腎機能障害・尿路結石 など

*尿酸値8～9mg/dl以上で、上記のような合併症を発症する確率が高くなります。

尿酸はなぜ高くなるの？

尿酸の生産と排泄のバランスが崩れるためと考えられます。

尿酸の生産は、急激な体重増加や激しい運動などにより体内で大量のプリン体がつくられたときや食べ物から多くのプリン体を摂取することで増加します。尿酸の排泄は、腎臓の排泄能力が低くなりスムーズに排泄されないと低下します。



日常生活で尿酸をコントロール

「食事」「節酒」「運動」「肥満解消」など、できそうなことから生活習慣の改善に取り組んでみましょう。

● 食生活に気をつける

- ・・・適正なエネルギー量をバランスよく食べるようにしましょう。
プリン体を多く含む食品を多量に食べないようにしましょう。



プリン体は、遺伝子の本体である DNA に多く含まれる物質です。遺伝情報を多く持つものほど尿酸値を上げやすい食品になります。

植物性の食品で言えば、種、ナッツ類、大豆製品など。

動物性の食品で言えば、卵巣や精巣、ウニやタラコ、鯛の白子など。

動物の内臓、魚の干物などにもプリン体は多く含まれます。

プリン体は、水に溶け煮汁に出ます。だし汁（ラーメン・雑炊なども含む）にも注意が必要です。

野菜や海藻をしっかり摂りましょう。

尿酸値が高くなると尿は、酸性に傾きやすくなります。尿酸は、尿中に溶け排出されますが、尿が酸性に傾くと溶け出す度合いが低下してしまいます。尿をアルカリ化する野菜や海藻をしっかり摂りましょう。

● 飲みすぎに注意する

- ・・・多くとも日本酒なら 1 日 1 合、ビールなら 1 日 500ml までにしましょう。
休肝日を週 2 日以上設けましょう。



アルコールの中でもビールには、遺伝情報を多くもつ花であるポップを使うので、より尿酸値を上げやすいと考えられます。他のアルコールもプリン体は、多く含まなくともプリン体の分解を亢進し、腎臓での尿酸の排泄を低下させ尿酸値を上げます。飲み過ぎないようにしましょう。

● 水分をしっかり摂る

- ・・・尿中の尿酸濃度を低下させるために 1 日 2000ml 以上の尿量を保つように水分補給しましょう。（水やお茶などアルコールや糖分を含まない飲み物）

● 肥満を避ける

- ・・・毎日体重を測り、記録をつけていきましょう。
標準体重に近づけましょう。



標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22 で求められます。

● ウォーキングなどの軽い運動を定期的に行なう

- ・・・「有酸素運動」は、高尿酸血症に合併しやすい様々な病態を改善させます。

● ストレスをためない

痛風は激しい疼痛発作のためにクローズアップされやすいのですが、高尿酸血症による疾患の 1 つにすぎません。恐ろしいのは高尿酸血症を無症状のまま放置しているうちに進行し、知らないあいだに腎臓や血管に障害を起こし疾患を引き起こしてしまうことです。

生活習慣病のひとつだという認識をもち、できることから生活習慣の改善に取り組んでいきましょう。