

もはやおじさんの病気ではない!?
増えている

高尿酸血症



健診結果で目にする「尿酸」。

その意味、ご存知ですか？

ここでは特に高尿酸血症のポイントを解説します。

読み終わったら

今年の健診結果を見直しましょう。

そもそも尿酸ってなに？

尿酸は、プリン体（細胞に含まれている遺伝子を構成する重要な物質の1つ）が肝臓で分解されることで生み出され、腎臓の働きによって尿中に排泄されます。プリン体は主に、新陳代謝、エネルギー代謝、食品からの摂取によって体内で合成されます。

尿酸が増えるとどうなるの？

血液中の尿酸値が7mg/dLを超えると高尿酸血症と診断されます。特に9mg/dLを超えた状態が長く続くと、痛風発作が起こりやすくなります。

尿酸は血液中だけでなく、関節液にも溶けていきます。高尿酸血症になると、溶けきれなくなった尿酸が

関節で結晶化し、沈着するようになります。痛風発作は、暴飲暴食や激しい運動による尿酸値の急激な変動などをきっかけに、この結晶が剥がれ落ちた時に起こります。

痛風は「おじさんの病気」と思われがちですが、痛風予備群である高尿酸血症の頻度は30歳代の男性が最も高く、20歳代でも油断のできない病気なのです。

他にもある、怖い合併症

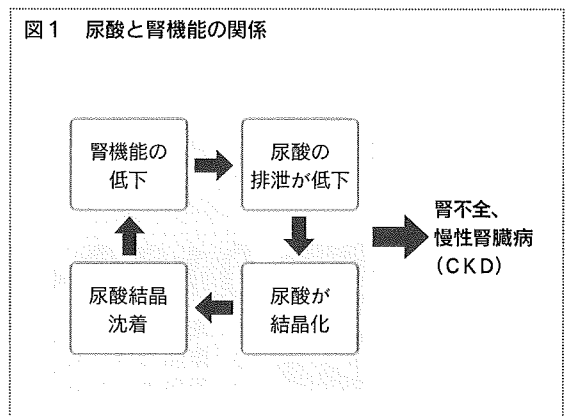
関節に次いで尿酸の結晶が沈着しやすいのが腎臓です。尿酸の結晶が腎臓にたまり、腎障害を、尿路や膀胱にたまり、尿路結石を引き起こします。特に、腎障害が進行すると慢性腎臓病、さらには腎不全となる恐れがあり、人工透析や腎移植が必要となる状態まで悪化してしまうこともあります（図1）。また、高尿酸血症に生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病など）を合併すると動脈硬化のリスクが高まり、その結果、脳梗塞や心筋梗塞などの命に関わる病気を引き起こすこともあります。

高尿酸血症を予防・改善するためのセルフケア

● 食生活

プリン体の摂り過ぎは厳禁ですが、食事から摂るプリン体は2〜3

図1 尿酸と腎機能の関係



割程度で、体への影響は比較的少ないといえます。高プリン体食品に注意しつつ、さまざまな食材をバランスよく食べるのが基本です（図2）。尿酸はアルカリ性の液体に溶けると排泄がスムーズになります。尿をアルカリ化しやすい食品は、野菜、海藻、きのこ類などです。これらは食物繊維も豊富に含まれていますので、積極的に摂るよう心がけましょう。

● 節酒

プリン体が多い飲み物といえば、「ビール」を思い浮かべる人も多いと思いますが、ビールはNG、焼酎や発泡酒ならばOKではなく、アルコール