

*** 今日の健康(8月) *** < 尿酸値が高いといわれたら (その1) >

尿酸は細胞中の核酸(プリン体)が代謝されて生じた老廃物で、主に尿中に排泄されます。血液などに溶けた状態で体内に存在しますが、溶けにくい性質から増えすぎると溶けきれない尿酸が結晶となって身体内、特に腎臓に沈着して腎障害が起こったり、耳や足の指、肘などに尿酸のかたまり(尿酸結節)の沈着ができたりして悪影響を及ぼします。

歴史上、アレクサンダー大王やフランス国王ルイ 14 世など、有名な人物にも痛風患者が多いことから、痛風は長年「帝王病」や「ぜいたく病」と呼ばれてきました。しかし、生活習慣の変化に伴って血液中の尿酸値の高い方が増え、現在では、特別な人がかかる病気ではない「生活習慣病」へと認識が変わってきました。

尿酸の結晶が原因である痛風は、ある日突然、足の親指の付け根が赤くはれあがり、風が吹いても痛いといわれるほどの激痛が走ります。痛風発作の原因は関節に沈着した尿酸結晶です。激しく痛みますが、放っておいても1~2週間くらいでおさまりますが、痛みがおさまっても痛風の発作は必ず再発し、次第に慢性化します。

痛風の原因には必ず「高尿酸血症」があり、痛風の患者さんの体内には一定の量を超えた尿酸が存在します。これが「高尿酸血症」で、血液中の尿酸の濃度(血清尿酸値)が7.0mg/dL以上の状態をいいます。

高尿酸血症だからといって必ずしも痛風というわけではありませんが、高尿酸血症を治療しないで長い間放っておくと、尿酸の結晶が関節に沈着し、痛風発作を起こします。

現在、日本の痛風患者は約50~60万人ですが、痛風予備群の高尿酸血症患者は数百万人、成人男性の4人に1人いるとされます。まさに、痛風は「氷山の一角」に過ぎないのです。

< こんな人が「痛風」になりやすい >

1. 30~50歳代の働き盛りの男性である
2. エネルギッシュで活動的
3. ストレスが多く、忙しい
4. 太っている
5. 早食い、大食い
6. お酒が大好き
7. 特に肉が好き
8. かなりの汗かき
9. 身体を激しく動かす運動が好き
10. 身内に痛風の人がいる



尿酸は腎臓から排泄されるので、高尿酸血症の患者さんでは腎臓や尿路に尿酸結晶が沈着しやすく、その結果、腎障害や尿路結石が高い割合で合併します。

また、高尿酸血症は生活習慣病の1つと考えられ、高血圧症や高脂血症、肥満、耐糖能異常など他の生活習慣病も合併しやすいため、これらの病気にも注意が必要です。

このように、高尿酸血症は他の生活習慣病を高い割合で合併することがわかっていますので注意を要します。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861
天文台通り多摩信用金庫のななめ裏

*** 今日の健康 (10月) ***

< 尿酸値が高いといわれたら (その2) >

< マルチプルリスクファクター症候群としての高尿酸血症 >

高血圧症、高脂血症、肥満、耐糖能異常は、それぞれ動脈硬化を進展させますが、合併することでさらに動脈硬化を進みやすくするといわれています。これを「マルチプルリスクファクター症候群」といいます。

高尿酸血症は、このマルチプルリスクファクター症候群の一環と捉えられており、十分な注意が必要です。



< 血清尿酸値の改善方法 >

1. 肥満の解消

体重が減ると血清尿酸値も下がります。標準体重を維持するために、腹八分目の食事、カロリー制限を心がけましょう。標準体重(kg)=[身長(m)]×[身長(m)]×22

※ 急激なダイエットは血清尿酸値を上げるので注意しましょう。

2. アルコールは控えめに

アルコールは、飲みすぎると血清尿酸値を上げてしまいますので飲みすぎには注意しましょう。日本酒なら1合、ビールなら中びん1本が目安です。

3. 水分をたくさんとる

尿酸は尿に溶けた状態で排泄されます。こまめに水分をとって尿量を増やし、尿酸を溶けやすくします。1日の尿量が2リットルを目標とします。

4. ストレスをためない

ストレスはアドレナリンの分泌を増やし血管の収縮を起こすため尿量が減少します。その結果尿酸がうまく排泄されなくなるといわれています。

5. 軽い運動で肥満の解消

適度な運動は、肥満の解消やストレスの発散につながります。全身の血行をよくする有酸素運動がおすすめです。

6. 無酸素運動はかえって逆効果

筋力トレーニングなどの激しい運動(無酸素運動)は逆に血清尿酸値を上昇させるので、避けましょう。

7. 血清尿酸値を下げるために

高尿酸血症の治療の基本は、血清尿酸値を適切な値にコントロールすることです。食事や生活習慣を改善しても血清尿酸値が高い人には薬物療法が必要になります。

8. 高尿酸血症のタイプにあった薬剤を

高尿酸血症の原因には、尿中への尿酸の排泄が悪いタイプと、体内で尿酸が多く作られるタイプがあります。自分の高尿酸血症のタイプを調べてもらい、自分にあつた薬剤を選択します。