



## 尿酸値が気になったら（痛風）

### \* 尿酸とは \*

私達の細胞は常に新しい物質を取り入れ、老廃物を排泄していかなければなりません。これを代謝と言います。尿酸とはその代謝の途中で、細胞の中にあるプリン体という物質から出てくる細胞の燃えカスです。

通常、老廃物として腎臓に運ばれ、尿と一緒に排泄されますが、普段の食生活や運動不足の影響で血液中に尿酸が増える場合があります。

その場合、

1. プリン体が多く作られる状態であるか
2. プリン体があまり排泄できない体質であるか
3. 1. と 2. のどちらの問題も抱えているか

のいずれかが考えられます。

### \* 尿酸値が高い場合 \*



尿酸値が、高くなってくると関節炎や腎臓の障害を引き起こす可能性が出てきます。いわゆる痛風と言われる病態です。体液中の尿酸値が高くなり、ある一定の条件が整うと尿酸ナトリウム結晶が析出します。これが関節内や腎臓にたまり、炎症を起こします。

発生部位は足の親指付近が約7割を占め、激しい痛みを生じます。また、腎臓結石や腎臓炎を起こし、腎機能障害の原因にもなり

ます。

### \* 尿酸値が高くなる原因について \*

一般に血中尿酸値が 7mg/dl 以上で基準値を超えることとなります。しかし、数値が高いだけで、薬による治療が開始される判断基準になるわけではありません。これまでの痛風発作の既往歴、肥満の程度、喫煙状況、腎機能検査値の結果などを考慮し、治療するかどうかが判断することとなります。

## 尿酸値が高くなる主な原因

1. 酵素異常
2. 高脂肪食、高プリン体食
3. 肥満
4. アルコール過剰摂取
5. 悪性腫瘍
6. 激しい運動(無酸素運動)
7. 薬の副作用



## \* 尿酸値を下げるには \*

### 食事について

尿酸値が高い方で肥満状態の場合、計画的な減量に取り組む必要があります。また、魚や肉の一部、ビールは高濃度のプリン体が多く含まれるのでなるべく避けたほうが望ましいと考えられます。しかし、これらの食品を全く食べてはダメというわけではありません。一度栄養士による助言を受けるのが望ましいかと思います。

### 運動について

適正なプリン体代謝のためには、ウォーキングなどの有酸素運動を定期的に行うことが必要です。何か継続して出来る運動を見付けてみましょう。