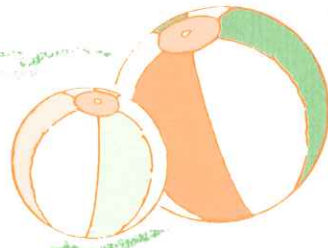


紙ふうせん



第87号

2014.10.25

(特集) 高尿酸血症、尿酸値が高い方の食事の注意点

発行責任者：木下 弘喜

<http://www.health-kikaku.co.jp/>

特集 高尿酸血症

細胞の中には核酸という遺伝子の成分があります。その中にはプリン体が含まれており、プリン体が分解されると尿酸ができます。

通常、体内の尿酸の総量は、体内で生成される量と排泄される量のバランスがとれているため、一定に保たれています。このバランスが崩れて血液中の尿酸値が高くなった状態が続くと、高尿酸血症になります。

高尿酸血症になると、血液中に溶けきれない尿酸が結晶になって蓄積していき、痛風を初め多くの障害を引き起こします。



高尿酸血症の主な合併症

痛風	尿酸が関節に蓄積、付着しているときに急激な尿酸値の変動がおこると、付着した結晶が剥がれ落ちる。その結晶を白血球が異物と認識して排除するために炎症反応が起き、「風が吹いても痛い」ほどの激痛が走る。
腎機能障害	尿酸の結晶が腎臓内で徐々に蓄積していき、腎臓の働きを低下させる。
尿路結石	腎臓や膀胱などの尿の通り道（尿路）に、尿酸からできる固い結石ができ痛みや血尿が起こる。

●主な原因

・肥満 ・プリン体の多い食事 ・水分不足 ・運動不足 など
加えて、高血圧や糖尿病は高尿酸血症を高い頻度で引き起こすといわれています。

●治療方法

・適正体重を維持する ・水分を摂取する ・飲酒を控える ・ストレスを軽減する
・薬物療法：尿酸値が極端に高い人や、やや高めで合併症（糖尿病・高血圧など）がある人は薬による治療が必要になります。

<尿酸値を下げる薬>

尿酸値を低く保つことで、関節などに付着している尿酸の結晶が少しずつ溶けだすため、痛風発作を防ぐことができます。薬は自己判断で中止せず、服用を続けるようにしましょう。

	主な薬品名	特徴
尿酸生成抑制薬	アロプリノール フェブリク	尿酸を生成する酵素の働きを阻害することで尿酸の生合成を抑制する。
尿酸排泄促進薬	ユリノーム ナーカリン	尿細管での尿酸の再吸収を阻害し、尿酸の排泄量を増やす。
尿アルカリ化薬	ウラリット	尿をアルカリ化し、尿酸を溶けやすくすることで尿路結石を予防する。

<痛風発作時の治療薬>

痛風発作時は、炎症や痛みを和らげる薬（ナイキサン、プレドニンなど）を使います。その他、痛風発作の予兆がある時に発作の予防目的で使用するコルヒチンという薬もあります。痛風発作時に尿酸値が変動するとかえって発作を悪化させるので、尿酸値を下げる薬は発作時も服用量を変えないようにしましょう。

尿酸値は生活習慣と密接に関わります。健康的な食事や適度な運動を心がけ、高尿酸血症を予防しましょう。（福村）

今月の小ネタ

尿酸値が高い方の食事の注意点



血清尿酸値が7.0%を超えると高尿酸血症と診断されます。高尿酸血症の状態が長く続くと、痛風を引き起こします。食事によって尿酸値が下がらない原因を招いていることもあります。

★プリン体を制限しよう★

プリン体は、尿酸の原料となる物質。通常は尿酸に分解され、尿と一緒に排出されるが、尿酸量が排出能力を超えると体内に蓄積され、痛風の原因となると言われている。

●プリン体が多く含まれている食品の例：レバー類、白子、一部の魚介類（エビ、イワシ、カツオなど）、干しシイタケなど。ビールや発泡酒にも含まれている。

★アルカリ性食品を摂ろう★

尿酸はもともと水に溶けにくい物質だが、酸性に傾くことで一段と溶けにくくなる。その結果、尿酸の結晶が析出し、尿路結石を引き起こしやすくなる。このことを防ぐ為に尿をアルカリ性に傾ける必要がある。

●アルカリ性食品を多く含む食品の例：ごぼう、さつまいも、人参などの野菜や海藻、大豆など

尿酸の排泄を促すために十分な水分の摂取や規則正しい食事も大切ですが、適度な運動（ウォーキングなど）やストレスを発散することも大切です。（宮本）

いちご薬局 かりん薬局 すみれ薬局

つくし薬局 さくらんぼ薬局 いちご薬局北店