

目指せ健康長寿 高尿酸血症に注意しなさい！

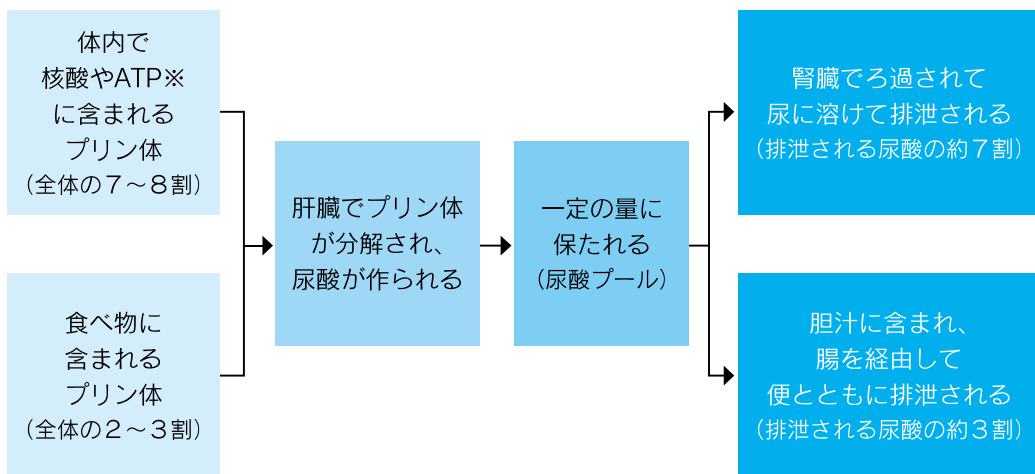
健康診断、人間ドックなどの健診結果で「尿酸値が高い」といわれたことはありませんか。尿酸値が高くても特に自覚症状がないのでそのまま放置されがちですが、実はさまざまな疾病との関係が指摘されています。今回は尿酸値が高い状態である「高尿酸血症」のリスクとその対応策について考えてみたいと思います。

※厚生労働省の統計によると、日本の痛風患者（外来）は120万人を超え、このうち95%は男性が占めています。高尿酸血症の患者は痛風患者の10倍程度と推定されていますので、高尿酸血症の患者は、1000万人を超える規模にあるものとみられます。女性ホルモンの関係で女性の尿酸値は男性より低い水準にありますが、閉経後の尿酸値上昇には気を付ける必要があります。

尿酸とはプリン体が 肝臓で分解された老廃物

「尿酸」とは、「プリン体」が肝臓で分解されて生じる老廃物のことをいいます。私たちの体内に存在するプリン体の7〜8割は体の細胞の新陳代謝やエネルギー代謝により産生されたもの、残りの2〜3割は食べ物から体内に取り込まれたものとされています。

■図1 プリン体から尿酸が作られ排泄される流れ



※核酸：DNAとRNAから成る遺伝子情報に関連する物質。ATP（アデノシン三リン酸）：エネルギー伝達に関連する物質。

「高尿酸血症」とは

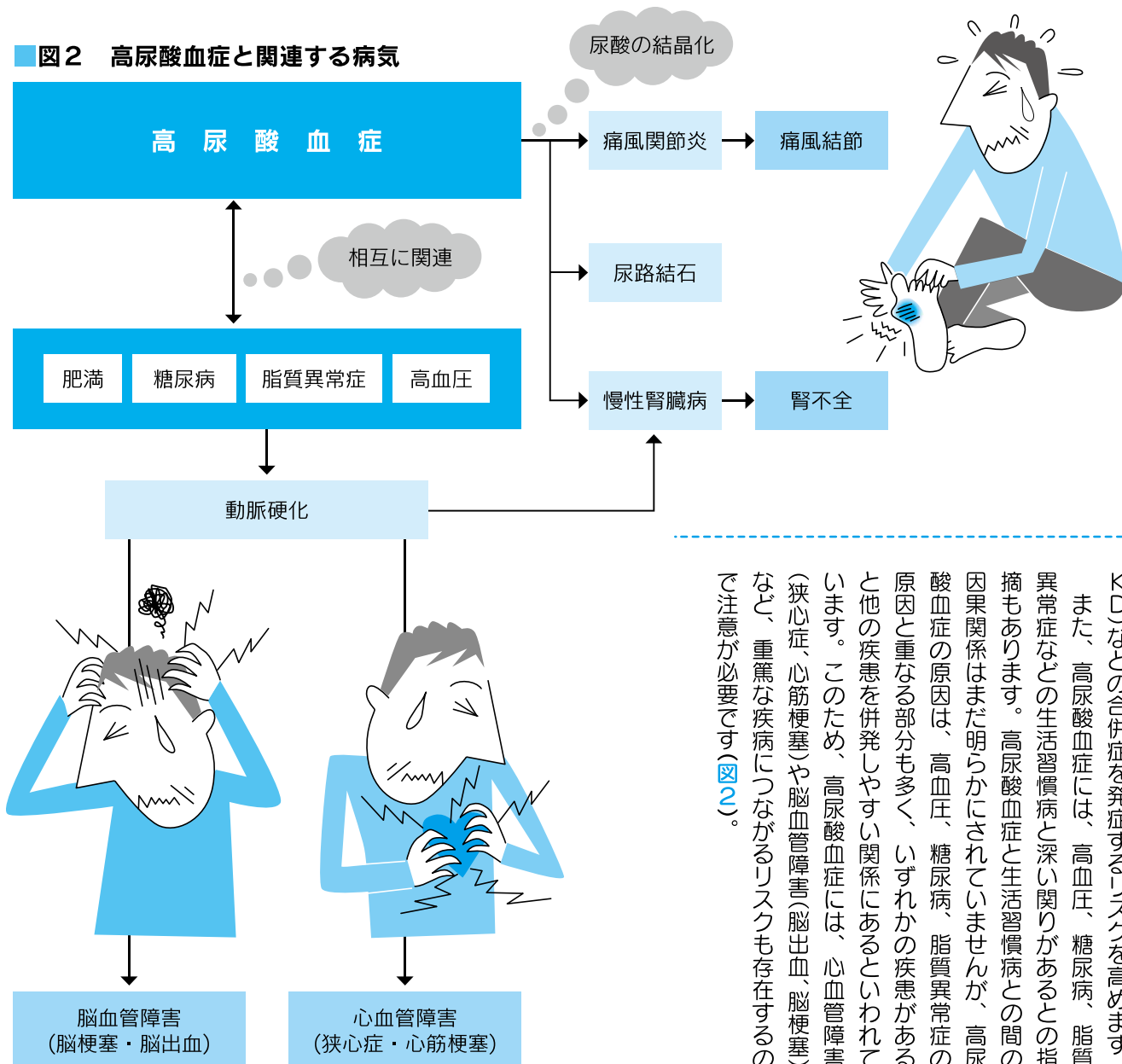
体内のプリン体は、肝臓で分解され尿酸が産生されますが、この尿酸の約7割は腎臓でろ過され尿に溶けて体外に排泄され、残りの約3割は腸を経由して便とともに体外に排泄されます(図1)。

通常、体内の尿酸は一定の量に保たれています。①作られる尿酸の量が過剰となる、②尿酸の体外への排泄量が低下する、③②が合わさるなど、産生と排泄のバランスが崩れると血液中の尿酸濃度が上がります。

血液中の尿酸値が7.0mg/dlを超えた状態を「高尿酸血症」といいますが、体内の尿酸の量が増えすぎると血液中に溶けきれなくなり、やがて結晶化します。そして針状の尿酸塩結晶が体内に沈着すると、痛風関節炎を引き起こすリスクを高めます。

「尿酸値が高い」というと、痛風の原因というイメージを持つ方も多いと思いますが、尿酸塩結晶は、痛風だけではなく、尿路結石、慢性腎臓病(C

図2 高尿酸血症と関連する病気



KD)などの合併症を発症するリスクを高めめます。また、高尿酸血症には、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病と深い関わりがあるとの指摘もあります。高尿酸血症と生活習慣病との間の因果関係はまだ明らかになっていませんが、高尿酸血症の原因は、高血圧、糖尿病、脂質異常症の原因と重なる部分も多く、いずれかの疾患があるその他の疾患を併発しやすい関係にあるといわれています。このため、高尿酸血症には、心血管障害(狭心症、心筋梗塞)や脳血管障害(脳出血、脳梗塞)など、重篤な疾病につながるリスクも存在するので注意が必要です(図2)。

「尿酸値が高い」「高尿酸血症」といわれたら

高尿酸血症の状態では自覚症状がないため、健診を受診しないと気づく機会がなく、また、健診を受診して高尿酸血症の結果が出て、特に何もせずに放置されがちです。しかし、先述のとおり、このような状態をそのままにしていると、やがて重篤な疾病につながるリスクが懸念されます。「尿酸値が高い」「高尿酸血症」といわれたら、できるだけ早く医師の指導を受けて、生活習慣を見直し、改善することが重要です。

具体的な対応策は6ページの表1にお示ししたとおりですが、食べすぎ(エネルギーや高プリン体食品、果糖の過剰摂取など)やアルコールの飲みすぎ、水分補給不足、運動不足などの生活習慣を見直し、悪いところは改善していくことが大切です。高尿酸血症と生活習慣病の原因は共通する点が多く、対応策も両者で重なる部分が多いため、見直し・改善の努力は一石二鳥の効果があるといえます。

定期的な健康診断や人間ドックの受診を心がけ、健診結果が出たら尿酸値の推移にも注目し、尿酸値を上手にコントロールすることによって、痛風や腎不全によるQOL(生活の質)の低下やその他の疾病との合併症を防ぎ、健康長寿を目指しましょう。

表1 尿酸値をコントロールするための具体的な対応策

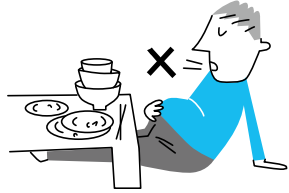
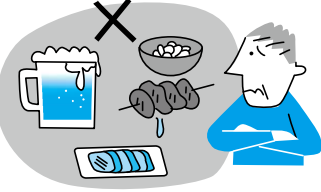



要因	対応策	具体例・説明
食べすぎ	● 適正なエネルギーの摂取により、尿酸値を上げる肥満を改善・解消・予防する	<ul style="list-style-type: none"> ● 栄養バランスのとれた食事を3食規則正しく食べる ● 早食い、まとめ食いなど、肥満につながる食べ方をしない 
	● 尿酸の原料となるプリン体を多く含む食品の過剰摂取を抑制する	<ul style="list-style-type: none"> ● プリン体の一日摂取量は400mgまでが目安 ● 動物・植物すべての細胞にプリン体は含まれるので、プリン体の多い食品にとらわれて栄養バランスを崩さないように。どの食品も極端に摂らないことを心がける  <p>(参考)プリン体を多く含む食品の例(表2)</p>
	● 果糖を含む食品、飲料の摂取に注意する	● 果糖は分解される過程で尿酸を増やす作用があるため、果糖を多く含む飲み物、食品を摂ると尿酸値が高くなる
	● 尿酸が溶けにくく結晶化しやすい酸性の尿をアルカリ化し、尿酸を溶けやすくする	● 海藻や野菜、きのこ、芋など尿をアルカリ化する食品を積極的に摂る
アルコールの飲みすぎ	● アルコール飲料の摂取は控えるにす	<ul style="list-style-type: none"> ● アルコール飲料は、それ自体にプリン体をあまり含んでいなくても、体内でプリン体を分解し、肝臓での尿酸の産生を促進する ● アルコール分解過程で乳酸が産生され、腎臓からの尿酸の排泄を抑制する ● アルコールの利尿作用により、尿酸が濃縮される 
	● 酒のつまみ、肴に注意する	● 酒のつまみや肴にはプリン体を多く含む食品が多く、プリン体の摂取量が上乗せされる
水分補給不足	● 積極的に水分を摂る	<ul style="list-style-type: none"> ● 水分を十分摂ることにより(1日2ℓ以上)、尿酸が溶けやすい状態にするとともに、尿の量を増やして尿酸の排泄を促す ● 糖分の多いジュースや牛乳、アルコール飲料を水の代わりに摂らない 
運動不足	● 軽い運動を行うことにより、尿酸値を上げる肥満を改善・解消・予防する	<ul style="list-style-type: none"> ● ウォーキングなどの有酸素運動を毎日行う習慣をつける ● ただし、激しい運動は、大量の乳酸を産生して尿酸の排泄を抑制し、逆に尿酸値を上げるので控える 

表2 食品中のプリン体含有量(100gあたり)

極めて多い(300mg~)	鶏レバー、干物(マイワシ)、白子(イサキ、ふぐ、たら)、あんこう(肝酒蒸し)、太刀魚、健康食品(DNA/RNA、ビール酵母、クロレラ、スピルリナ、ローヤルゼリー)など
多い(200~300mg)	豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、オキアミ、干物(マアジ、サンマ)など
中程度(100~200mg)	肉(豚・牛・鶏)類の多くの部位や魚類など、ほうれんそう(芽)、ブロッコリースプラウト
少ない(50~100mg)	肉類の一部(豚・牛・羊)、魚類の一部、加工肉類など、ほうれんそう(葉)、カリフラワー
極めて少ない(~50mg)	野菜類全般、米などの穀類、卵(鶏・うずら)、乳製品、豆類、きのこ類、豆腐、加工食品など

(出所)「高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第3版」(一般社団法人日本痛風・尿酸核学会)