

痛風・高尿酸血症 と糖尿病

監修 後藤 由夫 先生（東北大学名誉教授）

No.31

今日のポイント

- 1. 痛風・高尿酸血症とは**
- 2. 糖尿病・糖尿病予備群と痛風・高尿酸血症の関係**
- 3. 高尿酸血症の治療は3ステップで**
- 4. 尿酸値を下げるには**

1. 痛風・高尿酸血症とは

痛風とは、足の親指などが急に腫れて痛む発作が起きる病気
原因は、血液の中の尿酸が増え過ぎる「**高尿酸血症**」

尿酸とは、体の新陳代謝で生じる老廃物の一種
通常は血液中に溶けていて、腎臓でろ過され排泄される

しかし

腎臓の尿酸排泄力が弱かったり、尿酸が作られ過ぎると
血液中の尿酸が増え過ぎ、溶けきらずに結晶になる
尿酸の結晶は体の節々に溜まり、それを異物だと判断した
白血球が、尿酸結晶を攻撃するとき起こるのが**痛風発作**

高尿酸血症には、痛風のほかに、腎機能低下や尿路結石、
動脈硬化などの合併症がある

腎機能低下のために尿酸排泄力が低下し、尿酸値がより高くなる

2. 糖尿病・糖尿病予備群と、痛風・高尿酸血症の関係

糖尿病(2型糖尿病)と高尿酸血症の共通点

- 両方とも「生活習慣病」
発病や悪化を促す生活習慣が、ほとんど同じ
- 両方とも自覚症状が少ない病気
自覚症状に現れないまま進行し、合併症を起こす
- 共通の合併症をもっている
腎機能障害や動脈硬化など

痛風・高尿酸血症は
糖尿病予備群のときから
併発しやすい
(糖尿病で血糖値が高くなると)
(尿酸値は少し低下します)



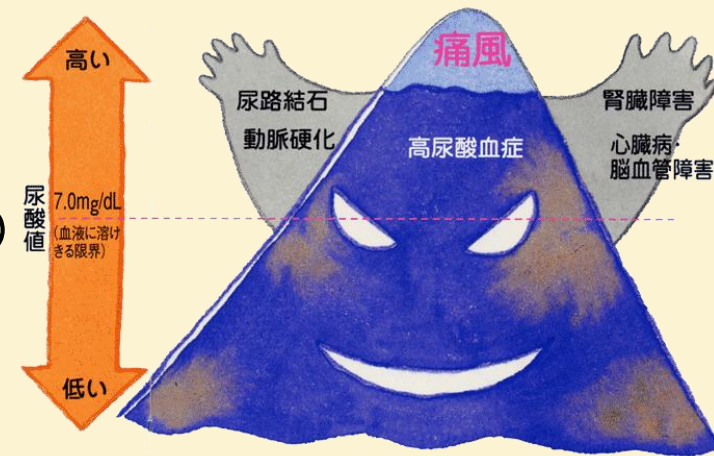
3. 高尿酸血症の治療は3ステップで

ステップ1 痛風発作を鎮める

- 痛風の予感がするとき・・・コルヒチンを飲む
- 痛風が起きてしまったとき・・・痛み止めを飲む

ステップ2 高尿酸血症に特異的な合併症を予防する

- 特異的な合併症とは
痛風の発作や尿路結石など
- 尿酸値のコントロール目標は
「6mg/dL」
(尿酸が血液に溶ける限界は7mg/dL)



ステップ3 高尿酸血症に非特異的な合併症を予防する

- 非特異的な合併症とは、動脈硬化
- 高尿酸血症の患者さんのほとんどは
血糖、血圧、血清脂質のどれかに異常値がある
- それらを適切にコントロールして、動脈硬化進行を予防

4. 尿酸値を下げるには

糖尿病の食事・運動療法
+
高尿酸血症の生活療法

高尿酸血症の生活アドバイス

- 肥満を解消しましょう
- 水分を多めにとりましょう
- アルコール、とくにビールを控えましょう
- 野菜を多く食べましょう
- プリン体の多いものは控え目にしましょう
- 適度の運動を続けましょう



今日のまとめ

1. 痛風・高尿酸血症とは

尿酸値が高くなるのが高尿酸血症

高尿酸血症の合併症が、「痛風」

痛風のほか、腎機能低下や尿路結石、動脈硬化などの合併症がある

2. 糖尿病・糖尿病予備群と、痛風・高尿酸血症の関係

糖尿病も高尿酸血症も自覚症状が少なく、共通の合併症をもつ

痛風・高尿酸血症は糖尿病予備群のときから併発しやすい

3. 高尿酸血症の治療は3ステップで

痛風発作を鎮める

高尿酸血症に特異的な合併症を予防する

高尿酸血症に非特異的な合併症を予防する

4. 尿酸値を下げるには

糖尿病の食事・運動療法 + 高尿酸血症の生活療法

クイズで確認!! 今日のまとめ

第1問

尿酸値って、なに？

ア. 尿の酸性度

イ. 尿中の尿酸の濃度

ウ. 血液の酸性度

正解 → エ. 血液中の尿酸の濃度

クイズで確認!! 今日のまとめ

第2問

高尿酸血症の治療が必要になるのは
どんなときから？

ア. 痛風発作が起きるようにな
ったときから

正解 →

イ. 高尿酸血症だとわかった
ときから

クイズで確認!! 今日のまとめ

第3問

糖尿病と高尿酸血症で注意が必要なことは
どんなこと?

正解

→ ア. とともに自覚症状が少ないので
治療を怠りがちになる

正解

→ イ. とともに腎臓の機能を低下させる

正解

→ ウ. とともに動脈硬化が
進行しやすい状態である

クイズで確認!! 今日のまとめ

第4問

尿酸降下薬を処方されていたけど
痛風ではないので飲まずにいたところ
痛風発作が発生! さて、どうする?

正解 →

- ア. 痛風の痛みを鎮めるために
痛み止めを飲む
- イ. すぐに尿酸降下薬を飲んで
尿酸値を下げる

クイズで確認!! 今日のまとめ

第5問

痛風や高尿酸血症の
治療上、あまり良くないことは、どれ？

正解

→ ア. 肥満の場合、
可及的速やかに減量する

正解

→ イ. 適度にビールを飲み
尿を増やして、尿路結石を防ぐ

正解

→ ウ. なるべく激しい運動を
週に1度か2度、集中して行う

エ. あまりプリンを食べないようにする

糖尿病セミナーNo.31

痛風・高尿酸血症と糖尿病

おわり