

# 痛風・高尿酸血症 と糖尿病

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



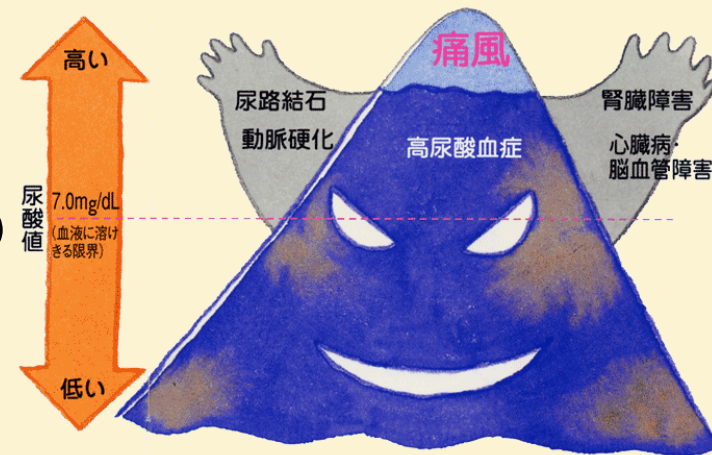
# 3. 高尿酸血症の治療は3ステップで

## 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以下」  
(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
- エ. 血液中の尿酸の濃度



# 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**
- 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?**

- 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**
- イ. とともに腎臓の機能を低下させる**
- 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?**

- 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？**

- ア. 肥満の場合、  
可及的速やかに減量する**
- イ. 適度にビールを飲み  
尿を増やして、尿路結石を防ぐ**
- 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**



# 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