

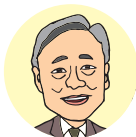
患者さまへ

健康診断で「尿酸値が高いよ」と指摘されたあなたは、自分にはこれからどんな症状が待っているのか、どんな治療をすればよいのかと不安でいっぱいだと思います。本シリーズはこのような患者さまに痛風・高尿酸血症の正しい知識をお届けし、適切な治療を行ってもらえればといった思いから企画されました。

高尿酸血症を放っておくと、足に激しい痛みが起きるだけでなく、生活習慣病が悪化し脳卒中や心臓病など命に関わる怖い合併症につながることもあります。今回紹介した生活習慣改善法を継続して適正な尿酸値を維持し、健康にお過ごしください。

公益財団法人痛風財団 理事長
(株)スタージェン 会長

鎌谷 直之



◎病・医院名

発行：株式会社三和化学研究所

編集・制作：株式会社メディカルトリビューン

2017年7月改訂
UDC-032 85290 MT0717

尿酸値が高い

と言われたら

ポケットシリーズ②

高尿酸血症の怖い合併症

— 痛風だけじゃない —

監修：製鉄記念八幡病院 院長

土橋 卓也先生

シリーズ：公益財団法人痛風財団 理事長

総監修：(株)スタージェン 会長

鎌谷 直之先生



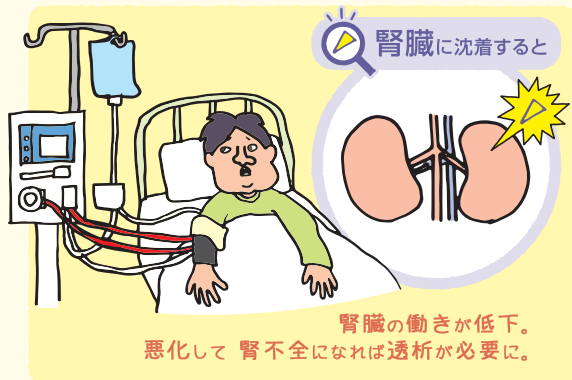
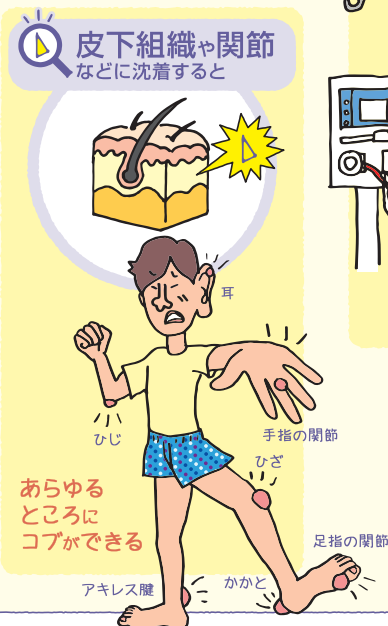
⚠️ 高尿酸血症は全身に病をもたらす

尿酸値が 7.0mg/dL を超えた状態が「高尿酸血症」です。高尿酸血症が長期化すると尿酸が結晶化し全身で悪さをします。関節に溜まれば痛風発作リスクを高め、皮下組織や関節などに沈着すれば痛風結節というコブのようなものを作ります。腎臓の中に沈着すると、痛風腎を引き起こし腎臓の機能を低下させます。老廃物を尿として排泄できない腎不全にまで悪化すれば、透析を受けなければなりません。

⚠️ 尿酸は尿路に石を作る原因でもある

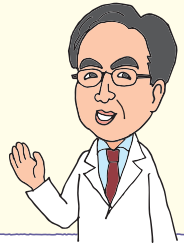
尿は腎臓で作られ、尿管・膀胱・尿道(合わせて「尿路」といいます)を経て排泄されます。水分をあまり取らないで尿の量が減ったり、尿酸のもとであるプリン体を含む食品を多く取ったりすると、尿中の尿酸濃度が高まり尿酸が結晶化して、尿路に石を作る尿路結石になりやすくなります。石は酸性液中で固まる性質を持つため、尿が酸性に傾きやすい高尿酸血症患者は特に注意が必要です。石が尿管に詰まる尿管結石は激しい痛みを起こします。

高尿酸血症によって起こる尿酸塩沈着症



「尿酸値が高い」と言われましたが尿管結石も痛風発作もありません。私は大丈夫ですよ？

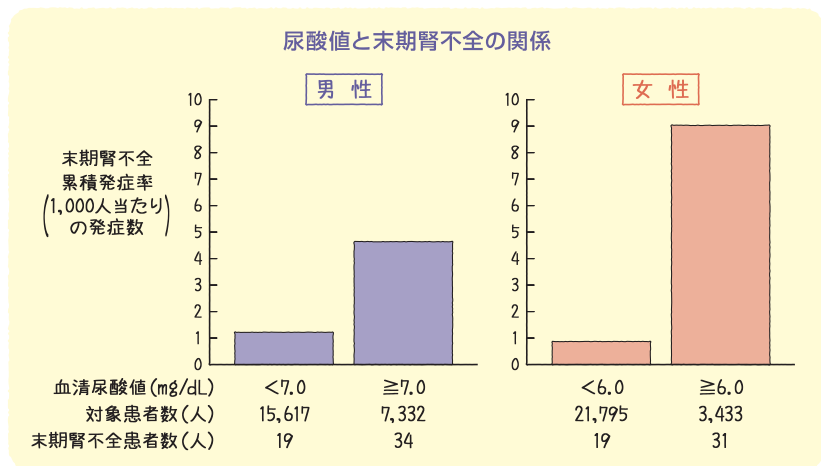
いいえ。これらの症状がなくても知らないうちに高い尿酸値が健康を侵していることもあります。次のページを読んでください。



⚠️ 高尿酸血症の人はいろいろな生活習慣病を合併しやすい

高尿酸血症が引き起こす病気は、尿酸の結晶が沈着して起こるものばかりではありません。高尿酸血症の患者さんの中には、糖尿病・脂質異常症・高血圧・肥満などの生活習慣病や慢性腎臓病(CKD)、メタボリックシンドロームを合併している方が多くいます。CKDの末期に当たる末期腎不全(ESRD)の発症率と高尿酸血症との関係について高尿酸血症の多い男性の場合を例に取ると、1,000人当たりのESRD発症数は尿酸値が7.0mg/dL未満だと1.22人に過ぎませんが、尿酸値が7.0mg/dL以上の高尿酸血症*だと4.64人にまで上がります。

※日本痛風・核酸代謝学会の「高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン」では、血清尿酸値7.0mg/dLを超えた状態を高尿酸血症と定義しています。

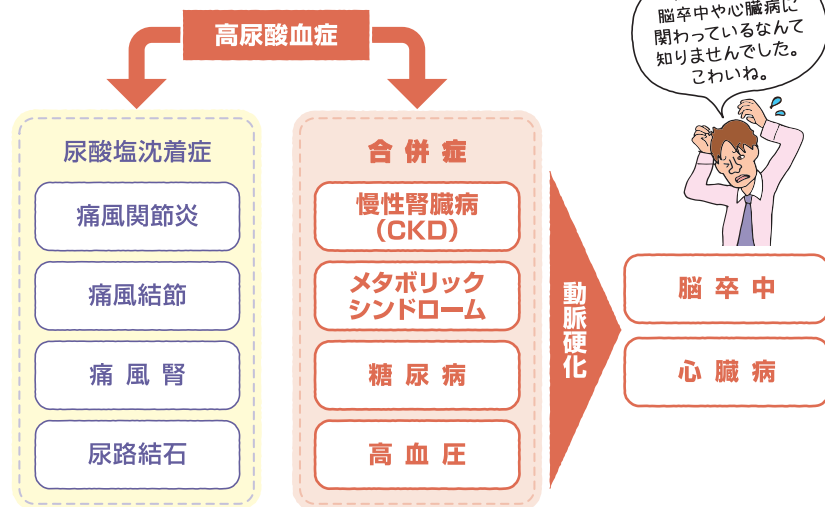


(Iseki K et al: Am J Kidney Dis 44(4): 642-650, 2004)

⚠️ 自覚症状がなくても油断禁物

生活習慣病は自覚症状が乏しいため、そのまま放置されやすいのが特徴です。しかし放っておくと動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病といった命に関わる合併症につながりますので、早めに見つけて進行を抑えることが大切です。

生活習慣病の原因は、過食・運動不足による肥満、アルコールの飲み過ぎなど、高尿酸血症の原因と重なっていますので、尿酸値を見れば生活習慣病が進行しているかどうか分かります。「尿酸値が高い」と言われたら、痛風や尿路結石などの症状がなくても生活習慣を見直し、尿酸値を下げるのが肝心です。なお詳しいメカニズムは分かっていませんが、高尿酸血症自体に脳卒中や心臓病を引き起こす原因があるともいわれています。



尿酸値を下げるために最も大切なことは肥満の解消

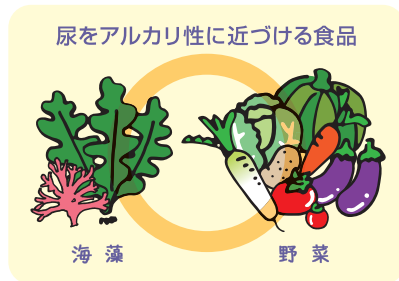
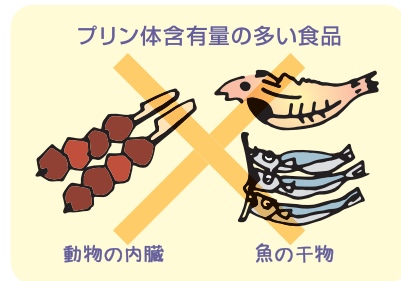
尿酸値が高い
と言われたら
ポケットシリーズ®

⚠️ 食べ過ぎを防ぐ

尿酸値が高くなる原因の1つは食品に含まれるプリン体の取り過ぎです。プリン体を多く含む動物の内臓や魚の干物は食べ過ぎてはいけません。プリン体は体内でも作られ、肝臓で尿酸に変わり尿として排泄されます。肥満になると尿酸を作りやすく排泄しにくい状態になりますので、食べ過ぎをやめて適正な体重に戻すことが、プリン体の摂取制限よりも実は大切だと最近では考えられています。

尿量が増えれば尿と一緒に多くの尿酸を排泄できますので、水は1日2リットル以上飲むことが推奨されます*。尿をアルカリ性に近づける海藻や野菜は尿路結石の予防に有効です。

*他の疾患により既に生活指導を受けている方は医師にご相談ください。



⚠️ お酒は適量に

「高尿酸血症でもプリン体の多いビール以外ならOK」などと考えていませんか？アルコール自体に尿酸値を上げる働きがありますので、それは間違いです。ウイスキーや焼酎などの蒸留酒はプリン体をほとんど含みませんが、アルコール度数が高いですし、何より太りやすい飲み物ですので適量に留めるべきです。



お酒をやめられない場合は1日の量をこのくらいまでにしましょう。ただしこれら全部ではなくいずれか1種類にしてください。

⚠️ 無酸素運動ではなく有酸素運動を

意外かもしれませんが、ベンチプレスなどの激しい運動(無酸素運動)は肥満解消法として勧められません。新陳代謝が活発となり、尿酸値が急上昇するからです。ウォーキングなどの軽い運動(有酸素運動)を定期的に行いましょう。ストレスは尿酸値を上げます。その解消にも運動は有効です。



前のページを読んで、高尿酸血症の怖い合併症を避けたいと思ったのですが、私はまず何をすべきでしょうか？



①腹八分目 ②節酒
③1日2リットルの飲水
④運動 ⑤ストレス解消のうちやれることから始めましょう。

尿酸値が高い
と言われたら
ポケットシリーズ®
高尿酸血症の怖い合併症
一痛風だけじゃない

シリーズ総監修：鎌谷 直之先生 (公益財団法人痛風財団 理事長、(株)スタージェン 会長)
1973年 東京大学医学部卒業
専門とする分野：リウマチ・遺伝代謝病など
趣味：コンピュータプログラミング・
応用数学(統計学・情報学)・ウォーキング

監修：土橋 卓也先生 (製鉄記念八幡病院 院長)
1980年 九州大学医学部卒業
専門とする分野：高血圧
趣味：野球観戦(福岡ソフトバンクホークス)・旅行