



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

痛風などさまざまな病気を引き起こす高尿酸血症

痛風と聞くと、お金持ちでグルメの男性がかかる病気と思つていませんか？

痛風は、主に足の親指の関節に起こりやすく、関節の中に尿酸の結晶ができて、激しい炎症を起こしたものです。風が吹いても痛いというぐらい、激しい痛みがおこります。

もともとは、血液中の尿酸値が高いことが原因です。高尿酸血症は痛風を起こすだけではなく、血管に炎症を起こすことで、動脈硬化を促進させ、脳卒中や心筋梗塞、腎障害、尿路結石を

引き起こします。

尿酸値上昇の原因を把握し高尿酸血症を予防しよう

では、血液中の尿酸を上昇させる原因は何でしょうか。主に、肥満、プリン体の多い食品、果糖、飲酒、激しい運動、慢性腎臓病（CKD）が代表的な原因です。

まず、肥満では、男性や閉経後の女性に多い内臓脂肪型肥満が問題です。カロリー制限、適切な運動で体重を減らしましょう。

次に、プリン体は、主に細胞のDNAや細胞のエネルギー源であるATPに含まれています。したがって、細胞数の多い食べ物、レバー、魚卵（たらこ、白子）、魚の干物、もも肉などを控えるようにしましょう。

果糖は、砂糖や果物に含まれる糖です。果糖は肝臓で分解されるときATPを消費するため、尿酸の産生が増加します。

飲酒では、やはりアルコールが分解されるときATPが消費され、また、アルコールの分解によってで

きた乳酸は腎臓での尿酸排泄を抑制します。最近、プリン体フリーのアルコール飲料がありますが、アルコールが入っているので尿酸値は上昇します。

運動では、適度な有酸素運動は尿酸を下げますが、激しい運動、無酸素運動はATPを消費し、乳酸を生ずるため尿酸が上昇します。慢性腎臓病は尿酸の排泄が低下し、血中尿酸が上昇し、高尿酸血症が腎臓病をさらに悪化させるため、悪循環に陥ります。

適度な運動、過食を控えて生活習慣の見直しを

高尿酸血症は尿酸産生過剰型と排泄低下型、混合型

に分類されます。治療は上記の原因を取り除くことから、減量、プリン体の多い食事、果糖、飲酒を控え、適度な有酸素運動を行いましょう。

薬物療法では、近年尿酸の生成を抑制する新薬がでて、病型に関係なく尿酸生成抑制薬を中心に使用し、尿酸排泄促進薬を併用し、血中尿酸値6mg/dlを目標に治療します。尿酸値の急激な減少は痛風発作を誘発することがあるため、注意が必要です。

新型コロナで家にこもりがちになりますが、過食、飲酒を控え、適度な運動をして高尿酸血症、痛風を予防しましょう。

