

# 尿酸について

# 尿酸とは

細胞が壊れたり、エネルギーの代謝によって「プリン体」から生産された廃棄物です。また、食事によって体外からも持ち込まれます。

人間の体内ではこれ以上分解することができないので、腎臓から尿とともに排泄されます。

尿酸は体内に常に存在しており、産生量と排泄量のバランスにより一定に保たれています。

## 【尿酸が発生するしくみ】



# 生活習慣との関係①食生活

尿酸はプリン体が分解された後に生じるため、食品に含まれるプリン体の摂取を控えることが大切です。

## ◆プリン体を多く含む食品

大きく分けると、肉類、青魚、甲殻類、内臓系の食品です。

### 尿酸値を上げてしまう食品



最近では、食品に含まれるプリン体だけではなく、“**ショ糖や果糖**”の過剰摂取による尿酸値への影響が注目されています。

**ショ糖や果糖の代謝過程で尿酸値が上昇し、痛風発作のリスクが増加することが分かっています。**

### ショ糖とは…

砂糖の主成分で、サトウキビ、テンサイ、サトウダイコンなどに含まれています。小腸でブドウ糖と果糖に分解され、血中に入り、エネルギー源として働きます。

## 生活習慣との関係②お酒

アルコールは、分解されると尿酸の元となる物質を生成します。  
プリン体を多く含むビールが注目されがちですが、ビールはもちろん、**アルコールそのものが尿酸値を上げる原因**となるため、注意が必要なのはビールだけではありません。

痛風の方は禁酒することが理想ですが、付き合い等でどうしても飲まなければならない場合は、尿酸値を上げないために、**1日のお酒の適量を覚えておきましょう！**

お酒の適量	
 ビール…中瓶1本(500ml)	 ウイスキー…ダブル1杯(60ml)
 日本酒…1合(180ml)	 ワイン…1/4本(180ml)
 焼酎…0.6合(110ml)	 缶チューハイ…1.5缶(約520ml)



**週に2日は休肝日を設け、飲み過ぎないように注意しましょう！**

各アルコール飲料ごとのプリン体含有量については、こちらをご参照ください。

<http://www.tufu.or.jp/gout/gout4/73.html>(公益財団法人 痛風財団)

# 生活習慣との関係③ストレス

尿酸の生成に関係するのは、食べ物やアルコールに含まれるプリン体だけではありません！**ストレスがかかると痛風発作が起こりやすくなります**。これは、ストレスにより分泌されるホルモンの影響で、尿酸がうまく排泄されないことが原因です。



## 尿酸の排泄に影響を与えるホルモン

### ◆アドレナリン

ストレスがかかると分泌されるアドレナリンには、血管を収縮させる働きがあります。血管が収縮し、腎臓に流れる血液量が減ると、尿量が減少します。そのため、尿酸の排泄量が少なくなります。

### ◆女性ホルモン(エストロゲン)

女性ホルモンには尿酸の排泄を促す働きがあります。ストレスにより交感神経が高まり、女性ホルモンであるエストロゲンの分泌が減少します。女性ホルモンは、女性よりは量が少ないですが男性にも分泌されており、30代以降の男性では、体内で作られるエストロゲンの量が徐々に減少します。その結果、尿酸の排泄量が減るため、尿酸値が上昇します。

# 尿酸値が高いと起こる痛風

尿酸の正常値は、**3.1~6.9mg/dl**です。尿酸値が高い状態を放置していると、尿酸が血液中に溶けきらず、結晶化します。

この結晶が、**関節(足の親指が多い)**に沈着することで引き起こされる、**急性の関節炎を痛風発作**といい、「**激痛、発赤、腫れ**」の症状が出現します。



尿酸値が高い状態を放置しておくと、10人に1人の割合で**痛風**になり、痛風を生じなくても、3年後には約5人に1人の割合で何らかの**腎障害**を引き起こすといわれています。また、尿酸により血管に炎症が起きることで、動脈硬化の直接の要因となり、脳卒中や狭心症等の発症率も高くなります。

# 痛風以外の気を付けたい病気

痛風以外にも、尿酸値が高い状態を放置することにより陥りやすい病気があります。



## 尿路結石症

▼ 尿路結石の痛みは非常に激しく、5年以内に半数近い人が再発します。

結石が尿管より下に移動すると、激しい痛みを引き起こします！

尿の通り道である腎臓⇒尿管⇒尿道⇒膀胱のどこかに、『結石』と呼ばれる小さな石のようなものが出来てしまいます。結石が腎臓の中にある間は、下腹部の鈍痛や血尿などの自覚症状はほとんどありません。結石が尿管まで移動すると、**突然の腰や脇腹の痛み・下腹部の激痛・血尿・吐き気・嘔吐**などの症状が出ます。

## 慢性腎臓病

▼ 無症状のうちに治さないと、透析が必要になることもあります。

末期になると老廃物が体の外に出せなくなり、人工透析が必要となります。

腎臓の機能が低下して正常に働くことができない状態です。初期は自覚症状はありません。

進行すると、**夜間の尿、むくみ、貧血、疲れやすい**などの症状が出ます。

透析になると、**週に3日(1日5時間)**も病院へ行く必要があります。

仕事では通常の勤務は難しくなり、生活そのものにも大きく影響します。

# 薬との付き合い方

生活習慣を見直しても尿酸値が下がらない場合や、痛風発作を起こしたことがある方は、薬で尿酸値をコントロールする治療が行われます。



## 尿酸降下薬の種類

### ◆尿酸生成抑制薬

尿酸が体内で作られるのを抑えます。尿酸を作りすぎるタイプの方に適しています。

例) ザイロリック、アデノック等

### ◆尿酸排泄促進薬

尿酸を体の外に出しやすくします。尿中への尿酸の排泄量が低下するタイプの方に適しています。

例) ベネシッド、ユリノーム等

## ・尿酸降下薬は少量から飲み始めましょう

薬の内服後、尿酸値が急に下がることがきっかけで、痛風発作が起こることがあります。尿酸降下薬は少量から飲み始め、**3～6ヵ月かけて尿酸値を6.0mg/dL以下に維持**することを目指しましょう。

## ・尿酸値が正常に戻っても、内服をやめてはいけません

尿酸値を正常に維持するには、**薬を飲み続ける**ことが大切です。**自分に合った薬の種類**や、**適切な用量の薬**を処方してくれる病院に通い、尿酸値を正常に保ちましょう。



# 病気にならないために

## ◆プリン体を多く含む食品の摂取を控える

レバーや魚卵、カツオ等の食べ過ぎには気を付けましょう。

## ◆尿酸の排泄を促す食品を摂る

下記のアルカリ性食品を摂ることで、尿をアルカリ性に傾け、尿酸の結晶を溶かすようはたらきかけましょう。



## ◆肥満を解消する

肥満の中でも、「内臓脂肪型肥満」は全身の代謝を低下させるため、尿酸値を上昇させます。肥満の方は、体重を標準体重まで落とすことができるよう努力しましょう。

## ◆ストレスをためない

趣味やリフレッシュの時間を設け、こまめに**ストレスを解消**し、尿酸値の上昇を防ぎましょう。