

## ●第8回健康おおたわら塾(全11回)● 「気をつけよう！高尿酸血症」

■相談・問い合わせ  
健康政策課成人健康係  
☎(23)7601

尿酸値の高い方が増加傾向にあります。

生活習慣病のひとつである高尿酸血症は、全国で約600万人いるといわれ、その数は増え続けています。かつては、40代から50代に多い病気でしたが、最近は30代の発症も増えています。

<平成22年市民健康診査(男性受診者数3972名)尿酸値割合>基準値7.1以上

有所見者	35歳～39歳	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
	27.4%	24.8%	25.5%	20.6%	17.9%

### <高尿酸血症とは>

尿酸は血液の中にある老廃物です。食べ物の中のプリン体が尿酸になって血液に入ります。

また、内臓脂肪の蓄積によって、尿酸が過剰に合成されたり、尿酸の排泄機能が低下することで血液中の尿酸値が高くなります。

高尿酸血症は、性別・年齢を問わず尿酸値が「7.0mg/dl」を超えるものをいいます。

### <尿酸値が高いとどうなる>

尿酸値が「7.0mg/dl」を超えると、尿酸は血液中に溶けきれなくなり、溶けきれない尿酸が、針のように結晶化します。その結晶が関節にたまり炎症を起こし、血管や神経を傷つけ、腫れや激痛を伴う痛風発作が引き起こされます。早めに改善すれば、痛風や尿路結石による激痛をまぬがれることができます。それには、尿酸値のコントロールがカギを握っています。



### <進行すると…合併症の恐怖>

高尿酸血症は合併症が怖い病気です。高尿酸血症の状態が続くと、痛風発作が引き起こされます。痛風発作は関節に起こるので、関節の病気と考えられがちです。しかし、原因となるのは血液中の尿酸なので、進行すると脳・心臓・腎臓など全身に悪影響を及ぼします。特に糖尿病や高血圧症などを合併すると、腎臓病や脳梗塞、心臓病を招くこともありますので注意が必要です。

大田原市においても、高血圧と高尿酸から腎臓に影響を及ぼしている方が多くなっています。

### ※高尿酸血症にほかの病気が合わさると

		合併症	引き起こす病気	治療目標値
高尿酸血症	+	高血圧	・腎障害・尿路結石・痛風関節炎 ・虚血性心疾患・脳血管疾患	血圧 140/90mmHg
		脂質異常症	・腎臓内の細い血管の動脈硬化 ・腎障害	コレステロール 220mg/dl未満 中性脂肪 150mg/dl未満 HDLコレステロール 40mg/dl以上
		高血糖		HbA1c 5.4%以下
		肥満		BMI 25未満 腹囲 男性85cm未満 女性90cm未満
高尿酸血症の長期持続 尿酸値の上昇		・腎障害 ・尿路結石	尿酸 6.0mg/dl以下	

### <高尿酸血症は生活習慣病です>

高尿酸血症は食べすぎ、飲みすぎ、運動習慣、遺伝などが原因で尿酸値が高くなって起こる病気です。予防には、食生活を中心に生活習慣を見直すことが何よりも大切です。また、足の親指の付け根、関節の腫れや痛みなどの症状で初めて分かることが多い病気ですので、症状が出たら、できるだけ早く病院を受診しましょう。



尿酸値が上がるのは、生活習慣によるケースがほとんどです。まずはできる方法を見つけて取り組んでみましょう。

### <日常生活で気をつけたいこと>

#### \* 食事を見直す(食べ方のひと工夫で予防・改善ができます!)

##### ○腹八分目で1日3食規則正しくとる

お腹いっぱいまで食べると、カロリーオーバーの可能性が大。腹八分目をこころがけましょう。「あともう少し食べたい」ところで箸をおきましょう。

##### ○バランス良く食べる

毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせるようにし、栄養のバランスが偏らないようにしましょう。

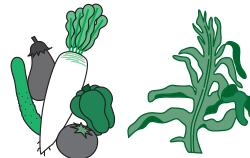
##### ○プリン体の多い食品の食べすぎに注意

魚卵、干物、内臓(レバーなど)、肉、ビールなどにはプリン体が多いので、気をつけましょう。

##### ○食物繊維を十分にとるようにしましょう

野菜や海藻類を多くとることで、結石を予防できます。

【目安】野菜350g、きのこ・海藻100g



##### ○水分を十分にとる

水やお茶などでとりましょう。(スポーツドリンクやジュースなどの糖分を含む飲料は避ける)尿とともに尿酸が排泄されやすくなるので、1日の尿量2ℓ以上が目安です。

##### ○お酒は控えめにする

特にビールはプリン体を多く含むので、気をつけましょう

【1日の適量】※これらのいずれか1つ

日本酒1合180ml、ビール中びん1本500ml、焼酎(25度)2/3合120ml、ワイングラス2杯240ml



#### \* 肥満を解消する

体重がオーバーしている人は、自分に合った基準量の食事やウォーキングなどの運動で、まず、少しの減量を。標準体重を保ちましょう。

#### \* 適度な運動をする

ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。尿酸の排泄が促進され、尿酸値が下がります。日ごろから身体を動かす習慣をつくりましょう。激しい運動は筋肉が壊されて、かえって尿酸値が高くなってしまいます。



#### \* ストレスを上手に解消する

ストレスや疲労をためないようにリラックスする時間をつくり、十分な休養をとりましょう。

#### \* 禁煙する

喫煙は生活習慣病全般の原因です。血管を収縮させるため、動脈硬化の誘因にもなります。

#### \* 定期的な検査を心がけましょう

高尿酸血症だけでなく、ほかの生活習慣病を予防するためにも定期的な検査を心がけましょう。

#### \* それでも尿酸値が高ければ薬が必要です

食事や運動に気をつけても、尿酸値が下がらない場合は薬で治療します。

尿酸値が8.0mg/dl以上の場合、痛みの有無にかかわらず医療機関を受診しましょう。



### <健康診査は予防のチャンス!>

大田原市民健康診査では慢性腎臓病対策として尿酸の検査(血液検査)が受けられます! 予防のためにも健診を受けて尿酸値を確認しましょう。

【対象者】 国民健康保険(40歳以上)

後期高齢医療(64歳~74歳までの後期高齢者医療加入者も含む)

若年者(男性:35歳~39歳)



結晶があなたのからだを傷つける