

高尿酸血症と診断されたら・・・

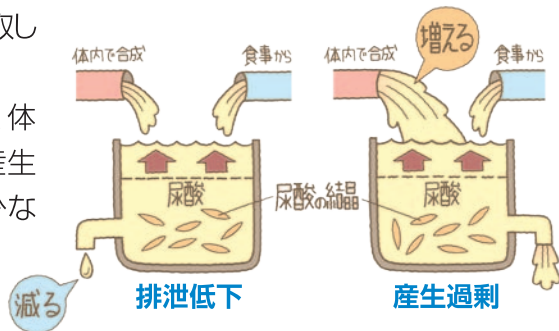
【監修】 医薬情報研究所／株式会社エス・アイ・シー 公園前薬局（東京都）
薬剤師 堀 美智子 先生



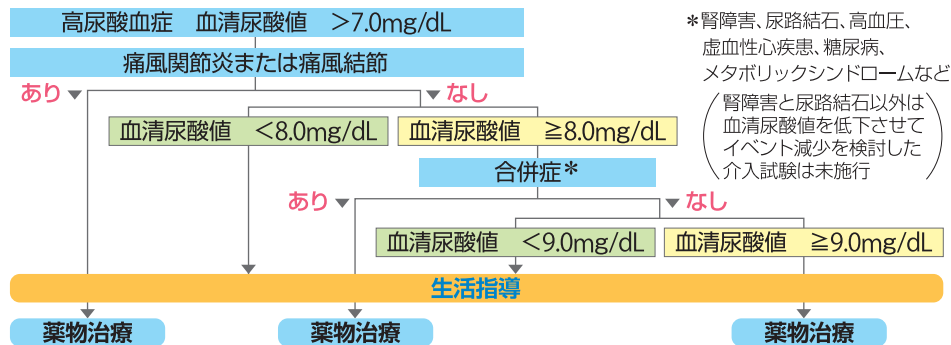
原因は？

個人差がありますが、一般的にいわれているのは尿酸の8～9割が体の中のプリン体から合成され、残りが食事で摂取したプリン体からとされています。

尿酸は尿や便から排泄されますが、体の中で尿酸が作られすぎること（産生過剰）や体の外へ捨てられる量が少なくなること（排泄低下）が、尿酸値を高くする原因です。



治療方針は？ 〈高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第2版（2012年追補版）〉



高尿酸血症とは、体の中に「尿酸」という物質が増え、そのまま放っておくと関節や腎臓などに結晶としてたまっていく病気です。血清尿酸値が**7.0mg/dLを超えると黄信号**で、さらに**8.0mg/dL以上ある場合は、痛風発作がいつ起こってもおかしくない赤信号状態**といえます。症状がないからといって放置していると、発作を引き起こすだけでなく、腎臓の働きが悪くなってしまいます。また、脳卒中や心筋梗塞などの危険因子ともなります。

それを防ぐため、**生活習慣の改善**や薬物療法により、血清尿酸値を正常範囲まで下げ、コントロールすることが大切です。

生活習慣の改善ポイント

Point 1 プリン体の過剰摂取に注意



- プリン体という尿酸のもとが含まれている食品を、続けて多く食べないようにしましょう。
- プリン体は煮ると煮汁に移るので、肉類は煮て調理をし、煮汁を飲まないようにするなど調理上の工夫も大切です。
- お酒には血液中の尿酸を増加させる作用があります。特にビールは酵母を含むためプリン体を多く含むので注意が必要です。飲む場合には目安を守り、休肝日（禁酒日）を週1～2日以上もうけるようにしましょう。

プリン体の極めて多い食品 (300mg~/食品100gあたり)



鶏レバー



干し椎茸



マイワシ干物



煮干し

プリン体の多い食品 (200mg～300mg/食品100gあたり)



豚・牛レバー



大正エビ



カツオ



マアジ干物



サンマ干物

1日の飲酒量の目安



ビール 中ビン1本
(プリン体含有量)
約22.1～42.1mg

または



日本酒1合
(プリン体含有量)
約2.2～2.8mg

または



ウイスキーダブル1杯
(プリン体含有量)
約0.1mg

Point 2 その他、食事で注意すること



- 健康を維持するためには、バランスのよい食事が基本となります。
- アルコール以外の水分を十分にとり尿酸を尿と一緒に排泄することも大切です。運動して汗をかき脱水になると血中の尿酸値も上がります。スポーツ飲料などの水分補給を忘れないようにしましょう。
- 尿のpHと尿酸結石の形成とは関連があることから、尿のpHは6～7に保ちましょう。そのためには尿のpHを計る習慣をつけ、前日に食べた食品と尿のpHとの関係を知ることも大切です。

バランスの
よい食事

十分な
水分摂取



尿をアルカリ化する食品の摂取
(海藻類、牛乳、野菜類など)



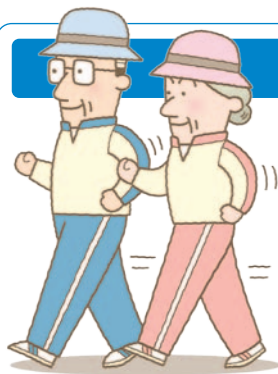
生活習慣の改善ポイント

Point 3 適度な有酸素運動を



- 痛風の治療には運動が大切ですが、激しい運動は禁物です。食後1時間以降に軽い運動を継続して行います。
- 運動前・運動中に水分（アルコール以外）をとりながら、下記のような有酸素運動を行いましょう。肥満解消にも効果的です。
- 水分は、クエン酸などを含み、尿のpHを上げ尿酸が溶けやすくなるスポーツ飲料がお勧めです。

おすすめの運動例



ウォーキング



サイクリング



ジョギング



エアロビクス



水泳(水中歩行含む)

医療機関・薬局名