



今月のテーマ 高尿酸血症

TEL: 0243-22-6666

皆様おそろいで新年を健やかに迎えることと存じます。一昨年の秋以来、健康保険改革の風が吹きまくっております。介護保険の導入も問題山積ですが、このまま実施されてしまつたのでしょうか。景気の低迷も深刻な問題ですが、医療サービスもどんどんその質が低下するような施策がなされており、そのような中で、微力ながらも医療の原点に立ち戻り、より良い医療の提供に心がけていきたいと考えております。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。お正月と言えは、朝からお酒を飲んでもあまり問題にされない唯一のお休みでもあります。新年の決意もお正月があける頃にはぼんやりとなつてしまわないようにしたいのですが、そのような生活習慣が種々の疾患の誘因として注目されております。そこで今月は生活習慣病のひとつである高尿酸血症(痛風)をメインテーマとして取り上げてみました。



硬化が進んでいくことです。痛みがなくなつたからと安心して放置しておく、次第に内臓までむしばまれていく。これが痛風が本当に怖いところです。

痛風の現状 痛風の患者さんは年々増加しており、全国で300~400万人、高尿酸血症の患者さんは600万人と推定されています。さらに、その数は年々増加してきております。また、発症年齢の若年化がみられ、最近では30歳代で発症する人が最も多くなつております。これは、欧米型の食生活への移行、アルコール摂取の増加、運動不足と過食による肥満の増加など生活習慣の変化が大きく関与しているものと思われまふ。

尿酸とは 尿酸はプリン体という物質が肝臓で分解されてできます。プリン体は、遺伝子情報を担う核酸の主成分であると同時に、筋肉が使われるときのエネルギー(伝達物質)アデニン三リン酸(ATP)の元になる物質で、体にとっては欠かせないものです。尿酸は体には必要のない老廃物ですので、主に腎臓から尿に混じつて体外に排泄されます。

高尿酸血症とは 通常は尿酸の合成と排泄のバランスがとれていますが、合成が過剰になつたり排泄が低下したりした時に血液中の尿酸の値が高くなり、尿酸の正常値は、男性400~700mg/dl、女性300~500mg/dl、尿酸値が750mg/dlを越えると、血液に溶けきれない分が結晶として沈着し、いろいろなトラブルを引き起こしますので、高尿酸血症と診断します。いわば痛風予備軍と言つ状態です。90%以上の場合には、約90%の確率で数年以内に「痛風」を発症すると言われており、痛風発作が起きた事がなくても、治療の対象となります(図1参照)。

高尿酸血症に関係する生活習慣

痛風や高尿酸血症の発症には体質(遺伝的素因)が関与しますが、それだけではなく、さらにいくつかの生活習慣が関与してあります。尿酸値に影響を与える主な要因は次の様なものです。

- ①肥満があると尿酸の排泄が抑制されるために、尿酸値が高くなります。
- ②アルコールは尿酸の生成を促進する上に、腎からの排泄を阻害します。どのアルコールでも尿酸値を上昇させますが、ビールには尿酸の元になるプリン体が多く含まれているため特に尿酸値を上昇させます。
- ③内臓や肉汁などのプリン体を多く含む食物を好んで食べると尿酸値が上昇します。
- ④短い時間に筋肉を激しく使い、瞬発力を要求される運動でも尿酸値は上昇します。一方、マラソン、ジョギング、水泳などの有酸素(アロビック)運動では、尿酸値は上がりません。

治療と予防 血清尿酸値が高いほど短期間の内に痛風になる可能性が高いので、高尿酸血症の方は血清尿酸値を正常範囲にコントロールし続けなければ痛風発作や腎障害、動脈硬化の進展などを防ぐことができます。治療は、食事療法を中心とする生活習慣の改善、薬物療法の二つから成り立っています。

生活習慣の改善 まず食事では、総カロリーを制限します。これは、悪化因子の一つでもある肥満の解消にもつながります。

次にプリン体含有量の多い食物(図2参照)をできるだけ避けまふ。アルカリ性の食品(野菜、海藻



図2 食品中のプリン体含有量

プリン体 多い食品	牛ヒレステーキ (200g) 84.6mg	豚ロースステーキ (200g) 79.8mg	カツお切身 (80g) 72.2mg	車えび (80g) 68.6mg	アジお切身 (80g) 65.3mg	さんまお切身 (80g) 54.4mg	まぐろお切身 (80g) 53.8mg	たらこ (100g) 47.4mg	ヒラメお切身 (80g) 46.0mg	まだこ (80g) 45.8mg	アルコール飲料: ビール大瓶 1本 32.4mg	日本酒 1合 2.2mg	ウイスキー 1杯 1.0mg	ブランデー (40ml) 0.2mg	ウイスキー (80ml) 1.0mg	焼酎お湯割 1杯 0.0mg
プリン体 比較的少ない食品	鶏肉ささ身 (30g) 20.1mg	干し椎茸 5個 (10g) 18.6mg	大豆 (20g) 16.8mg	かまぼこ 4枚 9.8mg	精白米 (65g) 8.2mg	ウイナーソーセージ (30g) 5.9mg	えのきだけ (20g) 4.9mg	フロースチーフ (25g) 0.7mg								

類・牛乳など)を多く取る様にしてください。尿酸が溶けにくく尿管結石や腎臓への尿酸の沈着の原因となるから、食事以外に生活習慣の改善ですが、普段から水分を十分に取ることから尿酸値を多く

「薬物療法」生活習慣の改善でも尿酸値がmg/dlを超えなような場合には、お薬で尿酸を下げる治療が必要となります。尿酸を下げる薬には、体の中で尿酸を尿中へ追い出す薬とできてしまつた尿酸を尿中へ排出する薬とがあります。後者の場合には尿をアルカリ性にする薬を併用することが普通です。どちらの場合でも、定期的に尿酸の値をチェックして、継続的に尿酸をコントロールすることが大切です。生涯にわたる治療が必要であることを十分に理解し、治療に取り組んでください。なお、痛風発作のある場合、尿酸を下げる薬を飲み始めると、体にたまった尿酸が溶け出して、逆に発作が起こりやすくなる場合があります。これは、一種の閉門みたいなものなので、指示をよく守り治療を止めないようにつけてください。

予防接種専用の時間 毎週水曜日を除く午後1:30~2:00 今月は特別な予定は入っておりません。

図1 血清尿酸値の目安 7mg/d未満 正常値 7~8mg/d 食生活を気をつけろ 8~9mg/d 医療機関を受診しろ 9~10mg/d以上 均服薬服用が必要