



高尿酸血症 (痛風) について

食事の欧米化によって、若い人にも高尿酸血症が増えています。尿酸は普通、尿から排泄されますが、水（血液・尿）に溶ける量を超えると結晶となり、体中に蓄積します。

痛風発作

関節に貯まった尿酸結晶は時に激しい炎症を引き起こし、関節が腫れて激しい痛みを起こします（痛風発作）。しかし、本当の問題は関節以外にも尿酸結晶が貯まり続けていることです。痛風は高尿酸血の一症状に過ぎません。

腎臓やほかの内臓に対する影響

腎臓には尿酸が貯まりやすく、関節の痛みがなくても尿酸結晶が貯まり続けます。そして腎臓の機能は少しずつ悪くなっていきます。しかし、腎臓の機能低下は、かなり悪くならないと症状が出にくいため気づかれにくく、むくみなどの症状が出た時には、もう取り返しがつかないほど悪化していることも少なくありません（高尿酸血症による腎不全を痛風腎と呼びます）。

また高尿酸血症は、肥満、糖尿病、高脂血症などと合併しやすく、いわゆるメタボリック症候群として動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞に関与するため、命に係わる病気といえます。関節が痛くないからといって、放置してはいけません。

高尿酸血症の原因

尿酸は体のなかの老廃物で、エネルギーの燃えかすや食べ物に含まれるプリン体という物質から、毎日体内で作られています。普通は作られる量と尿からの排泄量のバランスが取れています。しかし、腎臓の排泄力が体質的に弱い、肥満、アルコールの飲み過ぎ、カロリーの取りすぎ、運動不足、ストレスなどの要因が重なってバランスが崩

れると、高尿酸血症になるといわれています。

高尿酸血症の治療

血液中の尿酸値が持続して高ければ、治療の必要があります。血液と尿の検査で、尿酸を作りすぎているタイプか、尿からの排泄が少ないタイプか判断がつき、それぞれのタイプに応じた薬を飲むことで、尿酸値は下がっていきます。大切なのは、定期的に検査を受け、尿酸値に応じた治療を受けることです。繰り返しますが、関節が痛くなくなったからといって、勝手に治療を止めてはいけません。

アルコールとの付き合い

日本酒、ワイン、ビールなどの醸造酒はプリン体の含有量が多く、特にビールは日本酒の10倍以上、ウイスキーの100倍以上のプリン体を含んでいます。高尿酸血症の人は1日あたり中瓶1本までに制限しましょう。またアルコール飲料はカロリーが高いので、ほかの酒類も飲み過ぎに注意しましょう。プリン体オフ、カロリーオフの発泡酒も、飲み過ぎては意味がありません。

【広報おかや 2009年4月号掲載】

