

クリニックレポート

今月の話題：尿酸値コントロールのカギは生活習慣

日毎に寒さがつる季節になりました。新型コロナへの懸念が完全に払拭されたわけではありませんが、クリスマス・お正月と心浮き立つイベントを楽しみにしている人も多いのではないでしょうか。これから続く年末年始は飲食の機会が増え、運動不足になりがちで、尿酸値の上昇が心配されます。今月は高尿酸血症の予防についてお伝えします。

●高尿酸血症とは、血液中の尿酸濃度が高い状態をいいます。尿酸値が高いと痛風だけでなく、尿路結石や腎不全の発症リスクが高まるばかりか、動脈硬化が促進され心臓病や脳卒中などの合併症を引き起こしやすくなります。

●尿酸とは、細胞の中にあるプリン体という成分が肝臓で分解される時に産生される最終代謝産物。（1日産生量：700mg）プリン体はあらゆる生物の細胞核の中に存在し、日々繰り返される細胞の新陳代謝や運動などによるエネルギー消費に伴って放出されます。プリン体は食事として体外から（2割）も取り込まれるが、大部分は体内で作られ（8割）、尿酸に代謝されて産生量と同じ量が、腎臓（尿）から 2/3、小腸（便）から 1/3 排泄されます。

●尿酸には抗酸化作用があり、血管の老化予防には一定量が必要です。尿酸は“諸刃の刃”



【高尿酸血症の診断基準】

↓	2.0 mg/dl 以下	低尿酸血症
↓	2.0~7.0 mg/dl	正常範囲
↓	7.0 mg/dl 以上	高尿酸血症

【高尿酸血症の3つのタイプ】

- ① 尿酸産生過剰型
- ② 尿酸排泄低下型
- ③ 腎外排泄低下型 ←日本人の痛風の8割がこのタイプ

高尿酸血症のリスクチェック☑

- 太っている
- 運動は嫌い
- 毎日お酒をたくさん飲む
- もつ煮込み、レバー、スルメイカ、イワシの干物などをよく食べる
- いつもお腹いっぱい食べる
- 野菜はあまり食べない
- ハードな筋トレを毎日する
- ストレスが多い
- タバコを吸う
- とことん頑張るタイプ

*これらの項目は、高尿酸血症のリスクとなるものです。チェックした項目の多い人は、すぐに対策をしましょう。

生活習慣の見直し

食習慣

- ① 摂取エネルギーを減らし、1年かけて3%の減量をめざす（BMI25以上は肥満）
- ② プリン体の多い食品をとりすぎない
☆プリン体の多い食品
レバー、イワシ、エビ、タラ白子、煮干
- ③ お酒は適量を守る（アルコールの種類に関係なく尿酸値を上げる、休肝日を設ける）
- ④ 水分を十分にとる（水分摂取が少ないと尿量が減り尿酸の排泄が滞る、1日 2ℓ以上の水分を）

☆積極的にとりたい食品

牛乳・ヨーグルトなど乳製品、野菜類



運動

筋トレより有酸素運動（ハードな筋トレや激しいスポーツをすると尿酸値が上がる）

ストレス対策

気の合う人とのおしゃべり、読書など自分なりのストレス対処法を見つける



参考図書：へるすあっぷ21 2021.10月号