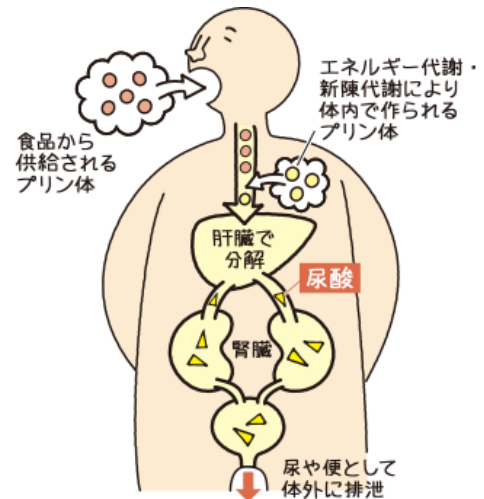


高尿酸血症にならないために

血液中の尿酸が高い状態が高尿酸血症です。高尿酸血症は痛風の予備軍の状態で、**尿酸値が7.mg/dl**を超えると結晶化と言われており、尿路結石症や腎障害を引き起こすこともあります。合併症を引き起こさないため、できることから予防に取り組みましょう！

そもそも尿酸って何？

尿酸とは、「プリン体」という物質が体内で分解されてできる燃えカスです。プリン体は運動したり臓器を動かしたりするためのエネルギー物質で、常に体内で作られています。また、プリン体は動物・植物いずれの食品からも体内に入ります。そして、主に肝臓で分解され尿酸となり、一時的に体内にため込まれた後、尿や便として排泄されます。



尿酸はなぜ高くなるの？

1日に体内で産生される尿酸はおよそ700mgです。1日で排泄される量も700mgなので、体内の尿酸は一定の量（健康成人男性の場合、約1,200mg）に保たれています。尿酸が上がる原因は尿酸の生産と排泄のバランスが崩れることが原因とされており、主に3つに分類されます。

排泄低下型



全体の約60%に
みられるタイプ

産生過剰型



全体の約20%に
みられるタイプ

混合型



全体の約30%に
みられるタイプ

高尿酸血症によって起こる尿酸塩沈着症（合併症）

関節に付着すると・・・



痛風発作で痛い目に

腎臓に付着すると・・・



腎臓の働きが低下、悪化して腎不全になれば透析が必要に

尿路に付着すると・・・



尿路結石で痛い目に

日常生活で尿酸を上げないためのポイント



1 食べ過ぎに注意

摂取エネルギーを抑えて、肥満を解消するだけで尿酸値は下がります。肉や魚の内臓や干物にはプリン体が多いので、食べ過ぎないようにしましょう。



2 水分をしっかり摂る

尿中の尿酸濃度を低下させるために、1日2L以上の尿量を保つように水分摂取をしましょう。糖分の多いジュースやアルコール飲料を水代わりに飲むのは厳禁です。



4 適度な運動を

運動は一般的に健康に良い効果をもたらしますが、激しい運動は無酸素運動になりやすく、尿酸を作るきっかけとなります。水泳やウォーキングといった有酸素運動を取り入れましょう。



3 お酒は適量に

アルコール飲料はそれ自体にプリン体を多く含んでいなくても、細胞由来の尿酸の産生量が多くなると同時に尿酸の排泄を抑制するため、適量の飲酒にとどめることが必要です。



「尿酸値が高め」と指摘されたら、可能な範囲で生活習慣の改善を始めましょう！

OTG 健康保険組合

作成：保健師 小野

文責：常務理事 大西昭彦