



尿酸値が高いと言われたら！

職場や地域での検診の結果が返ってくる頃でしょうか？尿酸値は血液検査でわかります。もし尿酸値が高いと言われたら食生活の見直しや、医療機関への受診が必要です。

① 尿酸とは

尿酸のもと**プリン体**という物質で、プリン体そのものは、体の中の細胞や食品に含まれています。私たちの体の中では毎日プリン体から尿酸が作られ、尿や便から排泄されています。尿酸を作る量と排泄される量のバランスが崩れると尿酸値が高くなります。尿酸値が高くなると余分な尿酸が結晶化し、体のいろいろな部分に沈着します。関節に沈着すると痛風発作を起こし、腎臓に沈着すると腎臓機能の低下を起こします。

② 尿酸値が高いタイプには

全体の60%—尿酸が排泄されにくいタイプ

全体の10%—尿酸が作られやすいタイプ

全体の20～30%—尿酸が作られやすく、排泄されにくいタイプ



③ 尿酸値を下げる治療方法

血清尿酸値7.0以上が高尿酸血症と診断されます。その後は痛風関節炎や痛風結節の有無で薬を服用するかどうかが決まりますが、尿酸値が9.0以上の時は薬物治療が開始されます。

<薬の種類>

* 尿酸が排泄されにくいタイプ : **ユリノーム**

* 尿酸が作られやすいタイプ : **アロチーム**

* 尿をアルカリ化する薬 : **ウラリットU**

尿酸値が下がって、薬を服用していても痛風発作が起きることがあります。関節などにたまっていた尿酸が溶けてなくなる途中で、治療開始半年間は発作が起こることがあります。発作が起きた時は、痛みや炎症を抑える薬をあわせて飲みます。

また薬を服用すると血清尿酸値は正常になりますが、薬をやめると2週間くらいでもとの高尿酸血症の状態に戻ってしまいます。根気よく治療しましょう。

<食事で気をつける事は>

* 総カロリーを制限する * 標準体重にコントロールする * 乳製品を多くとる

* アルコールは適量で (1日の飲酒量の目安 : ビール500mL・日本酒1合・ウイスキー60mL・25度の焼酎120mL)

！とりすぎると痛風発作をおこしやすい食品→肉類・内臓類(牛・豚・鶏)魚介類(赤身、白身魚・えび・かに・たこ・いか・貝類)

！継続的にとると痛風発作の予防になる食品→乳製品・低脂肪乳製品・ダイズなどの植物性たんぱく

尿酸は中性～アルカリ性の尿に溶けやすい性質を持っています。野菜、海藻などアルカリ性の野菜を食べ、尿をアルカリ性にしましょう。 *野菜にはプリン体が多くふくまれているものもありますが尿酸値には影響ありません。

④ 運動で注意することは

水泳、散歩、サイクリング、軽いジョギングなどの有酸素運動は肥満防止の面からも必要です。激しい運動(無酸素運動)は逆に、尿酸値を上昇させます。また運動により水分が失われると、血液が濃くなり尿酸がとけにくくなって痛風発作がおきやすくなります。運動時には水分をとりましょう。尿酸は尿にとけた状態で排泄されます。水分制限のない方は水分を多くとり尿量を増やしましょう。

⑤ 薬を飲むにあたって

薬の効果、肝臓や腎臓などへの副作用をチェックするために、定期的な検査が必要です。特に飲み始め6ヶ月間は大切です。尿の色が濃くなったり、皮膚や白目が黄色くなったり、倦怠感、湿疹などの症状が出た場合は、早めに受診をしましょう。

参考文献：痛風財団HP

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。

(お薬によっては時間がかかることがあります) あすなろ武川薬局

TEL 0551-26-3800

FAX 0551-26-3810