



## 高尿酸血症と痛風について

### 高尿酸血症とは

- ・体内に尿酸という物質が増え、尿酸の血液中濃度が**7.0mg/dl**を超えると高尿酸血症になります。

### 痛風とは

- ・高尿酸血症が持続した結果、関節内に析出した尿酸の結晶が起こす関節炎です。主に足の親指のつけ根に激しい痛みを伴う発作です。

### 尿酸とは

- ・尿酸はふつうは血液中に溶けていますが、その量が増えてしまうと、血液中に溶けきれずに結晶となって体内に溜まっていきます。

### 高尿酸血症はどのような治療を行うか

- ・血清尿酸値を正常範囲まで下げ、コントロールをします。その方法には食事をはじめとする日常生活の改善と、血清尿酸値を下げるお薬の服用があります。さらに、高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病がある場合は、これらの治療もあわせて行います。

### 日常生活で気をつけるべきこと

#### ①食事

- ・尿酸のもととなるプリン体を多く含む食品を頻回に摂取することを避け、水分を十分にとりましょう。プリン体を多く含むものとしては**ビールやエビ、レバー、ステーキ、シラコ、大豆(納豆)**などがあります。また、尿をアルカリ化する**海藻類や野菜**を多く摂取し、尿を酸性化する肉類(**豚肉や牛肉など**)や魚類(**カツオやブリ、サンマなど**)の摂取を少なくしましょう。

#### ②お酒

- ・お酒には血液中の尿酸を増加させる作用があるため、飲み過ぎないようにしましょう。

#### ③運動

- ・短時間に激しく体を動かす運動(無酸素運動)は尿酸値を上昇させることがありますのでご注意ください。また、ウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動は水分を十分にとりながら行くと、尿酸は増えず、また肥満解消にも効果があるため、有効な運動と言えます。

### 高尿酸血症の治療薬はどのようなお薬があるか

- ・尿酸が体内で作られるのを抑えるお薬と、尿酸が腎臓から排泄されるのをうながすお薬があります。どちらの種類も血清尿酸値を下げ、コントロールする作用がありますが、どちらの種類が適当かは検査結果をもとに決められます。

### 高尿酸血症の治療薬を服用するときの注意点とは

- ・毎日規則正しく、医師が指示した服用量、服用方法を守りましょう。
- ・尿酸は主に尿から体の外へ出るため、水分を多くとり、尿量を増やすようにしましょう。
- ・お薬を中止すると、すぐに血清尿酸値はもとの高い状態にもどってしまいますので、自己判断で中止しないようにしましょう。