

高尿酸血症について

[_____]さま

【高尿酸血症とは】

- 尿酸とは細胞内の遺伝情報(核酸)を分解してできたプリン体の最終的な排泄物です。通常 血液内の尿酸濃度は 5-7 mg/dl です。
- アルコールやたんぱく質のとり過ぎで尿酸は上がります。
- 肥満・高脂血症・糖尿病などメタボリック症候群(=インスリン抵抗性)の人は尿酸が高くなりやすいことが近年わかっています。
- 遺伝的に尿酸が高い傾向の人がまれにおられます。
- 利尿剤などの薬剤で尿酸は高値となることがあります。

【尿酸血症は何を引き起こすか】

- 尿酸が高い状態が長く続くと、**尿路結石発作**と**痛風発作**が起こりやすくなります。また慢性的に尿酸が高い状態は腎機能に悪影響を及ぼし、ひどい場合は透析に至る場合もあります。
- **尿路結石発作**は腎臓で作られた尿酸結晶が尿管に落ち発症します。激しい背部痛が特徴です。**痛風発作**は関節内に析出した尿酸結晶による炎症反応で、これも激しい足の親指の痛みが特徴です。

【尿酸を下げるには】

- プリン体(タンパク質に多く含まれます)の摂取を控えることです。
- アルコールは尿酸を上昇させるので望ましくありませんが、ビールはアルコールの中でもプリン体を多く含んでいますので、他の酒類に変える方がいいでしょう(焼酎やプリン体オフの発泡酒など)。酒のつまみは高プリン体のものが多く、これも注意が必要です。
- 肥満の方は体重減少でインスリン抵抗性が改善すると尿酸値は低下します。カロリー制限・運動が有効です。ちなみに運動後のアルコール摂取は尿酸産生量が亢進するため避けてください。
- しっかりと水分を取る方が尿酸は体外に排出されやすいです(ただし、心不全・腎不全の方は注意)。尿をアルカリ化する食品(野菜・キノコ・海藻・果実)なども尿酸低下に有効です。
- 痛風発作を繰り返す方は 7 mg/dl 以上、合併症のある方で 8 mg/dl 以上、合併症のない方で 9 mg/dl 以上は薬物療法の対象となります。

上記内容を説明しました。

平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 科