

健康だより

尿酸ってなに？

尿酸とは・・・

尿酸は、細胞が新しく生まれ変わる過程で「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。尿酸の生産と排せつのバランスが崩れると血液中に尿酸が増え高尿酸血症を引き起こします。

尿酸値が高い状態が続くと・・・

血液中の尿酸値が 7.0 mg /dl を超えると、高尿酸血症と診断されます。尿酸が結晶となり関節や足先、耳たぶ、腎臓などに蓄積され、その部分に炎症が起こり、激痛をともなう痛風発作が起こります。

また、腎臓に蓄積され結石ができると背中に痛みが生じ、尿管や膀胱に移行すると、その部分で炎症が起き激痛を生じることがあります。



高尿酸血症の予防には・・・

- ① 肉、魚、野菜、穀物をバランスよく食べましょう。
ただし、食べ過ぎには注意しましょう。
- ② 節酒および禁酒。適正飲酒量にとどめましょう。
1日の目安量としては、日本酒1合、ビール500ml、ウィスキーダブル1杯(60ml)のいずれかです。また、週に2日以上は休肝日を作りましょう。
- ③ プリン体（ビール、鶏卵、魚卵、肉、魚などに多く含まれる）の摂取を控えましょう。
- ④ 飲水量を多くして、尿酸の排泄を助けましょう。
ジュース、アルコール飲料等を水代わりに飲むことは控えましょう。
- ⑤ 野菜を多くとりましょう。
- ⑥ 軽い有酸素運動（ウォーキング程度）を行いましょう。



特に尿酸値の高い方は、発症する前に生活習慣の改善に取り組みましょう。

参考 山岸良匡, 高尿酸血症, e-ヘルスネット, 厚生労働省 (2019)
佐藤裕保, 高尿酸血症の食事, e-ヘルスネット, 厚生労働省 (2019)