

健康管理センターだより No.6

メタボリックシンドロームには高尿酸血症が合併しやすく、実際に日本でも高尿酸血症の人の8割が、肥満、高血圧、脂質異常(高脂血症)高血糖などの生活習慣病をもっているとの報告があります。2004年の国民生活基礎調査では、「痛風で通院中」と答えた人は全国で87万4000人でした。この調査によると2004年は1995年と比べて2.1倍、1986年と比べると3.4倍となっており、痛風患者数は急速に増加傾向です。そこで今回、**高尿酸血症**について取り上げてみました。

高尿酸血症とは 血液中に尿酸が高くなった状態をいいます。

高尿酸血症の定義 (年齢・性別を問わず)
 正常 : 血清尿酸値 7.0mg/dl以下
 高尿酸血症 : 血清尿酸値 7.0mg/dlを超える場合

原因 尿酸の産生と排泄のバランスが崩れたり、プリン体の多い食品を摂取すると、体内に尿酸の量が増えすぎて高尿酸血症になります。

症状 痛風発作(足の親指の付け根におこる激痛で始まるケースがほとんどです。膝・足首などの関節に最初に現れることもあります)ただ、高尿酸血症の患者のうち、痛風発作を発症するのは約1割程度に過ぎません。

尿酸が高い状態が続くと

- ❖ 痛風、尿路結石、腎障害を引き起こすこともあります。
- ❖ 高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病を合併することが多くあります。
- ❖ 脳梗塞・心筋梗塞など命に関わる合併症を引き起こすこともあります。

健康診断などで尿酸値が高いと指摘されたら、すぐに生活習慣を見直しましょう

尿酸が高めと言われたら心がけたいこと

<食事>

- ❖ バランスのよい食事をしましょう
- ❖ プリン体の多い食品を取りすぎないようにしましょう
- ❖ 脂肪・糖質を控え、肥満解消に努めましょう
- ❖ 塩分は控え目にしましょう
- ❖ 野菜・果物をしっかり摂り、体内の尿酸の排泄を促進させましょう
※腎臓や心臓が悪い方は医師に相談してください
- ❖ 水分を十分に、1日2ℓ以上目安に取りましょう
※腎臓や心臓が悪い方は水分制限がないか医師に相談してください
- ❖ アルコールは控えましょう(ビールはプリン体がより多いです)

<運動>

- ❖ ウォーキング・水中歩行・エアロビクス・うっすら汗をかく程度の運動をしましょう(激しい運動は避けましょう)

プリン体の多い食品・少ない食品



痛風予防に役立つ外食のコツ

