

● 高尿酸血症とは？

🍁 「尿酸値が高い」といわれたことがありますか？

高尿酸血症は尿酸の代謝異常が原因で起こります。放置しておくと関節などに激しい痛み（風が吹いても痛い）を生じ、「痛風」とも呼ばれます。高尿酸血症には、肉類の摂り過ぎ等により肝臓で尿酸が過剰に作られる産生過剰型と尿酸を排泄する腎臓に問題がある排泄低下型がありますが、多くは両方に問題のある混合型です。

血清尿酸値が 7.0 mg/dl 以上が高尿酸血症とされています。

🍁 痛風発作はなぜ起こるのか？

血液中で尿酸の高い状態が続くと血液に溶けきれなくなった尿酸が結晶化し関節にたまります。この結晶化した尿酸を排除しようと白血球が集まり関節に炎症を起こします。

🍁 放置しておくと・・・

尿酸が体内に蓄積され続けると動脈硬化を合併しやすく、心筋梗塞、脳梗塞の危険性が高くなるだけでなく腎機能も低下していきます。関節炎発作がおさまった後も治療は続けて下さい。

🍁 尿酸コントロール薬は勝手に中止してはいけません。

尿酸コントロール薬には尿酸を下げる効果があります。勝手に服薬を中止してしまうとまた尿酸値が高くなってしまうので医師の判断なしで服薬を中止しないようにしましょう

日常生活の改善

食生活の改善・肥満解消

総カロリーを控え、**肥満の解消**に努めましょう。標準体重に近づけるよう過剰のカロリー摂取は避け、バランスのよい食事を心掛けましょう。**アルカリ性食品**（海草類・生野菜など）は結石をできにくくするので多めに摂取することをお勧めします。また、プリン体が多い食品は食べ過ぎないように気をつけます。

※プリン体を多く含む食品 小魚の干物・レバーなど

※**プリン体**とは？

核酸の構成成分。細胞が壊れたりエネルギーが消費されると、プリン体は代謝され、尿酸となります。

水分は十分に摂りましょう

尿量が増えると尿酸の排泄量も増えます。**1日尿量2リットル**を目標に水分は十分に摂るようにしましょう。

アルコールはほどほどに

アルコールは肝臓でプリン体がつくられるのを促進し、尿酸の排泄を妨げます。また、ビールは特にプリン体を多く含んでいますので（他のアルコールと比べ）、注意しましょう。