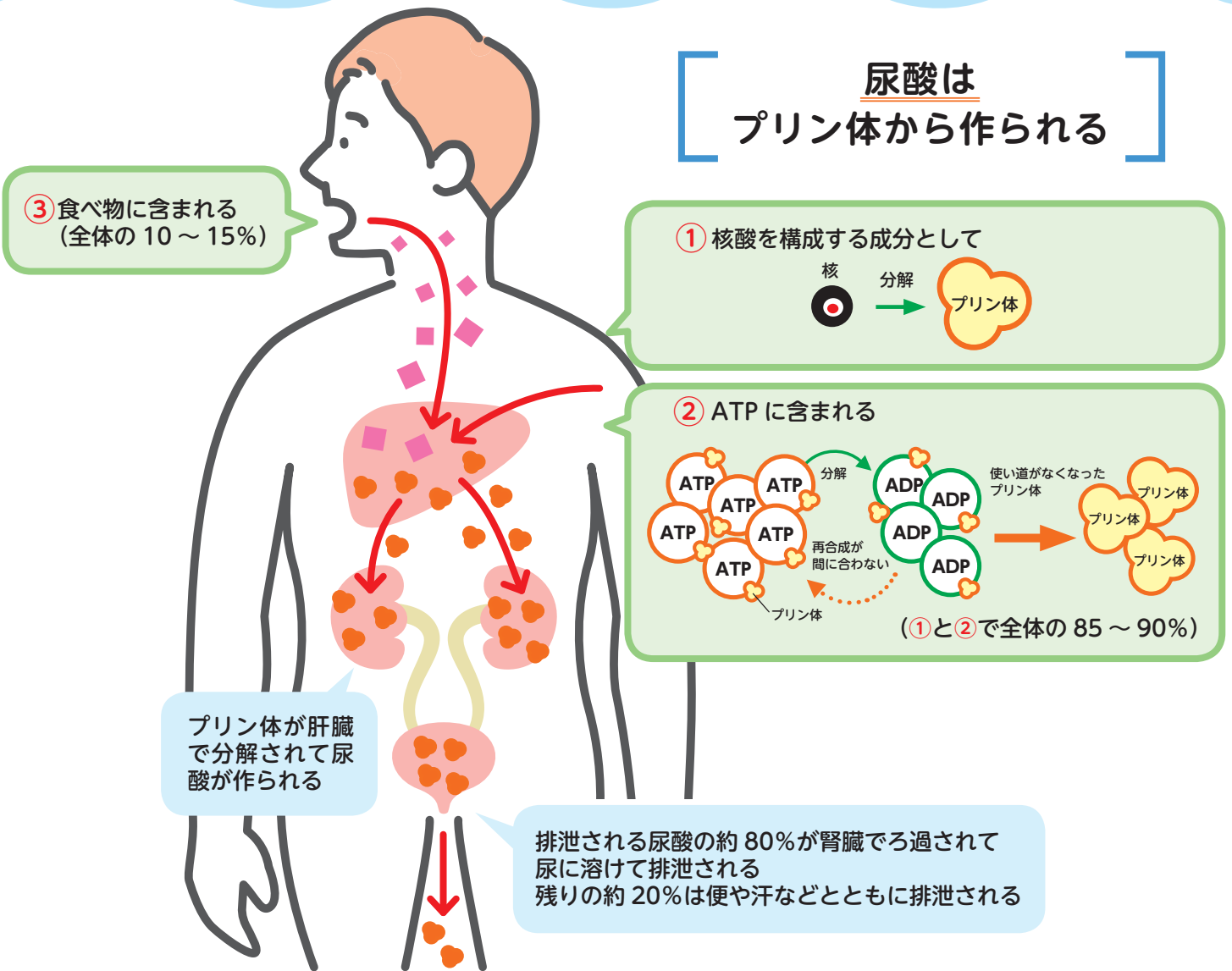


はなし

プリン体と尿酸がなぜ関係するのか、痛風と尿酸の関係は？
痛風以外にも実は怖さが隠れている尿酸についてまとめました。



に含まれています。

- ③ 食べ物
- ② 体や脳を動かすためのエネルギー源になるATP (アデノシン三リン酸) という物質
- ① 細胞の中にある核酸を構成する成分の一部

この尿酸は、プリン体という物質から作られます。
プリン体は、

尿酸は、体内でこれ以上分解できない物質（最終代謝産物）のひとつです。尿酸の約80%は腎臓でろ過され、尿に溶け、体外に排泄されます。残りの約20%は便や汗などとともに排泄されます。



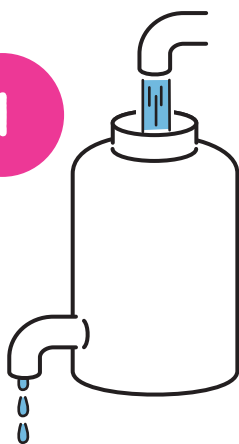
尿酸って？
プリン体って？

痛風だけじゃない!?

尿酸の

高尿酸血症は 3つのタイプがあります

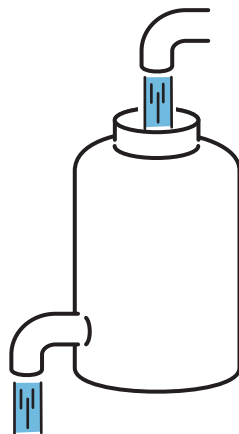
1



排泄低下型

産生量は正常なのに、
排泄能力が落ちてい
る排泄低下型

正常



正常な場合は、産生
と排泄のバランスが
とれ、尿酸値が一定
に保たれる

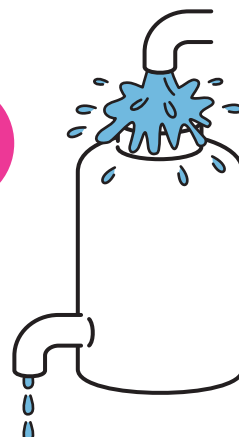
2



産生過剰型

排泄能力は正常なの
に、産生が過剰になっ
ている産生過剰型

3




混合型

産生能力が過剰で、
排泄能力も低下して
いる混合型

高尿酸血症には、①排泄低下型、②産生過剰型、③混合型の3つのタイプがありますが、最も多いのは①の排泄低下型で、混合型と合わせる**と約90%の高尿酸血症の人が排泄能力が低下していると考えられます。**

核酸やATPに含まれるプリン体や、食べ物に含まれるプリン体から尿酸は産生されます。体内の尿酸は常に一定の量に保たれており、「尿酸プール」と呼ばれています。作られた尿酸は増えすぎた分は排泄されるのですが、この**尿酸の産生量と排泄量のバランスが崩れてしまうと尿酸値が高くなり「高尿酸血症」という状態になります。**



なぜ尿酸値が
高くなる？

動脈硬化

血液中の尿酸のかたまりを免疫細胞が攻撃することで、血管に炎症が起こります。血管の炎症が続くと、血管壁の内側が傷つき、動脈硬化が進行します。動脈硬化は、**狭心症**や**心筋梗塞**、**脳卒中**、**腎臓病**などの原因となります。

また、高尿酸血症のある人は肥満を併せもつことが多く、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を併発しているほど、動脈硬化が進行しやすくなります。ストレスが多い人も尿酸値が上がりやすいことがわかっています。

尿酸値が高い 尿酸値が 7mg/dL

||

高尿酸血症

やがて

激しい痛み！

痛風



痛風

尿酸が増えすぎると、関節の軟骨表面や滑膜の内側にたまり、それが剥がれると、免疫細胞が異物と見なして攻撃します。その結果、炎症が起こり、**関節などが腫れて激しい痛み**が生じます。



尿酸値が
高いままだと、
どうなる？

尿酸値が高い「高尿酸血症」を改善せずにそのまましていると、「痛風」になります。痛風は激痛を伴い、日常生活に異常をきたします。また、高尿酸血症による血管の炎症によって、動脈硬化やそれにつながる病気を併発したりします。

<健康診断で尿酸値をチェック！>

尿酸値



尿酸値が 7mg/dL を越えてしまうと高尿酸血症と診断され、治療が必要になります。そうなる前に、**健康診断で尿酸値を検査**しましょう。尿酸値は血液検査で調べることができますが特定健診では基本項目に該当していないので、オプションで追加するなどしましょう。尿酸値が上がる原因である、「内臓脂肪型の肥満」「激しい運動」「甘いものやアルコールを好んで摂る」という人、また、高血圧や糖尿病、狭心症や心筋梗塞になったことがある人は特に尿酸値の検査を受けた方がいいでしょう。

1 肥満を 解消する

肥満の程度が強くなると、尿酸値が高くなる傾向にあります。食事や運動など生活習慣を見直して太らないように心がけましょう。



尿酸値を下げるための、
見直しポイント

5選

2 プリン体の 摂取量に注意する

さまざまな食品にプリン体は含まれているので、摂取量をゼロにするのは不可能です。プリン体の摂取量は1日400mgを目安としましょう。

プリン体 摂取量目安
1日
400mg

3 果糖・アルコールの 摂りすぎは×

果糖：甘味料としても使われる、果物などに含まれる糖分の一種。肝臓で分解される際に、ATPが使われ血液中の尿酸が増えやすくなる。

アルコール：肝臓で分解されるため尿酸の産生が活発化する。また、乳酸が増え腎臓から尿酸が排泄される力が弱まる。

どちらも、摂るのはほどほどにしましょう。



4 水分を たっぷり摂る

毎日しっかり水分補給をし、尿量を増やすことで、尿酸を排泄しやすくしましょう。1日1.5～2.0リットルぐらいが目安です。



5 運動を 習慣化する

激しい運動は、一時的に尿酸値を上げる可能性があります。週に一度スポーツジムに通うよりも、毎日少しずつストレッチやウォーキングをして、運動を習慣化しましょう。

