



## 高尿酸と痛風について

保健福祉課保健指導係 ☎52 2211

年末年始にかけて、お酒や食事を楽しむ機会が増えてきますね。しかし、食べすぎ・飲みすぎは、私たちの身体（血管）へ負担をかけており、自覚症状が出る頃には身体はボロボロになっていきます。今回は、よく聞きはするけど本当のことは意外と知られていない「高尿酸・痛風」について少しお話ししたいと思います。

### 高尿酸・痛風とは？

血液検査で尿酸値が7.0mg/dl（ミリグラムデシリットル）を超えた状態を「高尿酸血症」といいます。尿酸は血液中にある物質で、食べ物に含まれるプリン体からつくられます。尿酸ができる原因は、過剰なアルコールとプリン体を含む食物の摂りすぎです。プリン体を多く含むものを摂取し続けると、尿酸塩結晶というものが関節に沈着して「痛風発作」がおきます。発作は通常1、2週間ほどで治まりますが、放置しておくとも必ず再発します。尿酸値が高いといつてすぐに「痛風」となるのではなく、尿酸値が

高い状態が続くことで「痛風発作」がおこり、その他の診断基準と合わせて「痛風」と診断されます。

### 痛風は男性の病気？

痛風は男性の方なら一度は聞いたことがあると思いますし、男性にとつては身近な病気の一つといえるかもしれませんね。痛風は圧倒的に男性に多い病気です。男性の方がお酒を飲む機会が多いから・・・という理由もあるかもしれませんが、実は男女の身体の仕組みの違いによって男性の方がなりやすいということがわかっています。痛風の原因である血液中の尿酸の濃度（尿酸値）が女性は男性より低く、これは女性ホルモンに腎臓からの尿酸の排泄を促す働きがあるためです。閉経後に女性ホルモンの分泌が減ると、女性の尿酸値は少し上がります。

男性の方が身体の仕組みから「痛風になりやすい」ということを知っておきましょう。

痛風発作（主に関節部の激痛）は尿酸値が高い状態（尿酸値が7.0mg/dl以上）が数年続かないとおこりません。健診などで尿酸値が高いことを指摘されても、何も症状がなく、また薬を飲んでいないからと飲みすぎ・食べすぎを続けていると尿酸値が高い状態が続き、発作がおきます。「尿酸値が高い」と言われたら必ず、定期的に血液検査を行い、尿酸値を見ていきましょう。

### どうしたら痛風発作がおきる？

能性があります。

### 痛風を予防するには？

痛風を予防するためにはまず一つ、食事から摂取されるプリン体を摂りすぎないようにすることです。1日のプリン体の摂取量は300ミリグラム以下が理想です。

プリン体は主に肉・魚・酒の肴さかに含まれており、牛乳・卵には含まれていません。次に、プリン体が多く含まれている食品をあげておきます。

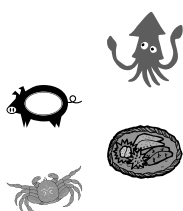
### 痛風の本当の怖さは？

尿酸値が高い状態が続くとおこる「痛風発作」は、関節に激しい痛みがありますので、非常に怖いものです。しかし、尿酸値が高いことで一番怖いことは、尿酸が結晶化し血管を傷つけ動脈硬化の原因となることです。そして、結晶化した尿酸は、尿や便から排泄されますが、多すぎると腎臓に溜まり尿路結石などをおこし、人工透析となる可

### プリン体が多く含まれている食品

するめ (187mg)
ホルモン (100~300mg)
たらこ (120.7mg)
カニミソ (152.2mg)
レバー (284.4mg)

( )は100g中に含まれる量



これらのことを頭の片隅に覚えておいて、楽しい年末年始を過ごしてください。