



『高尿酸血症は痛風を起こすだけなの？』

しもじ内科クリニック院長
下地 栄壮



明けましておめでとうございます。2020年は、新型コロナウイルスに振り回された一年でした。今年は、早く収束して以前の様な普通に生活できる日が戻りますことを切に願っております。また、皆様にとりまして良い一年でありますよう、心からお祈り申し上げます。

コロナ渦とはいえ、年末年始がお休みの方は自宅でも飲酒の量が増えるのではないのでしょうか？“風が吹いても痛い”といわれる『痛風』が、アルコール関連疾患として有名な『高尿酸血症』が原因であることは広く知られています。明治時代の日本には皆無だった痛風患者は、食生活の欧米化によって現在 125 万人に上り、高尿酸血症の患者は 1000 万人以上、男性の 20%程度、女性の 5%程度と推計されます。女性に高尿酸血症が少ないのは、女性ホルモンのエストロゲンに、腎臓から尿酸の排出を促す働きがあるからです。女性も閉経後は、女性ホルモンの分泌量が急激に減るため、高尿酸血症を発症しやすくなります。

尿酸は、食事から摂取するプリン体と体内の新陳代謝により作られるプリン体が肝臓で分解されて産出され、腎臓や消化管から尿や便に排泄されます。高尿酸血症の状態が続くと、体内で尿酸の結晶がつくられ、血液中に増え過ぎた結晶が手や足の関節、腎臓などにたまっていきます。その尿酸の結晶が何かのきっかけで関節液の中に剥がれ落ちると、免疫細胞である白血球が剥がれ落ちた結晶を異物とみなして攻撃し、白血球から炎症物質が放出されることにより、足の親指のつけ根や踵などに激しい痛みや腫れが起こります。

ただし、この痛風発作は高尿酸血症の人全員に起こるわけではなく、遺伝的な要因も関係します。尿酸値が 7.0 mg/dL を超えても痛風発作が起こらない状態を、『無症候性高尿酸血症』といいます。無症候性高尿酸血症は特

に自覚症状はありませんが、尿酸値が高い状態を放置すると、尿酸が腎臓に蓄積して腎機能が低下し『慢性腎臓病(CKD)』を発症するリスクが高まります。重症化すると腎不全となり、人工透析が必要になることもあります。最近の研究では、尿酸値を下げると腎障害も改善することが報告されています。また、高尿酸血症が持続すると、尿路結石の他に、高血圧症、糖尿病などの生活習慣病を併発しやすく、心筋梗塞や心不全、心房細動という不整脈などを起こすリスクも高まります。高尿酸血症は、痛風の原因になるだけではなく、様々な臓器障害を引き起こします。

高尿酸血症の改善には、食事や運動などの生活習慣を見直すことが大切です。以下の点に注意しましょう。

- 1、アルコールを控える**：アルコールは、尿酸が肝臓でつくられるのを促進し、腎臓から排泄されるのを抑制します。また、アルコールの利尿作用により体内の水分が減少するため、尿酸値が上昇しやすくなります。“プリン体ゼロ”をうたったビールや、プリン体を余り含まない蒸留酒などでも注意が必要です。
- 2、甘い飲み物を控える**：ジュースや清涼飲料水には、果糖が多く含まれています。果糖や砂糖には尿酸値を上げる作用があります。果物には果糖が含まれていますが、尿酸値を下げるビタミンCやプリン体の吸収を抑制する食物繊維も含まれているため、摂り過ぎなければ問題ありません。
- 3、水やお茶などのカロリーのない水分を摂取する**：水分を摂ることで、腎臓から尿酸が排泄されやすくなります。心臓病や腎臓病の方は注意が必要ですが、特に問題のない人は1日2L程度の水分摂取を心がけて下さい。
- 4、肥満の解消**：肥満によって内臓脂肪が増えると、肝臓で尿酸がたくさん作られます。また、肥満があると、血糖値を下げるインスリンが膵臓から多量に分泌されます。インスリンは、腎臓から尿酸が排泄されることを阻害するため、尿酸値が上がりやすくなります。
- 5、肉や魚の内臓の食べ過ぎを控える**：肉や魚にはプリン体が多く含まれており、内臓には特に多くプリン体が含まれています。ただし、プリン体の多い食品を食べてはいけないというわけではなく、プリン体の多い食品に偏らず、食べ過ぎを避けるようにして下さい。



しもじ内科クリニック(nico nico studio)

東区三苦3丁目2-49(福岡銀行美和台支店隣り)

TEL: 092-605-6300