



尿酸異常について



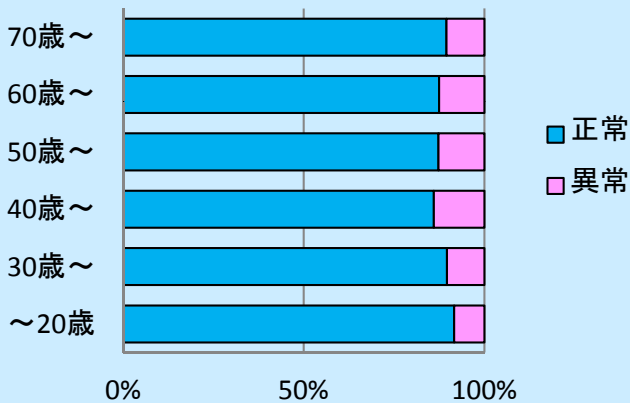
(財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目94番4 Tel0857-23-4841

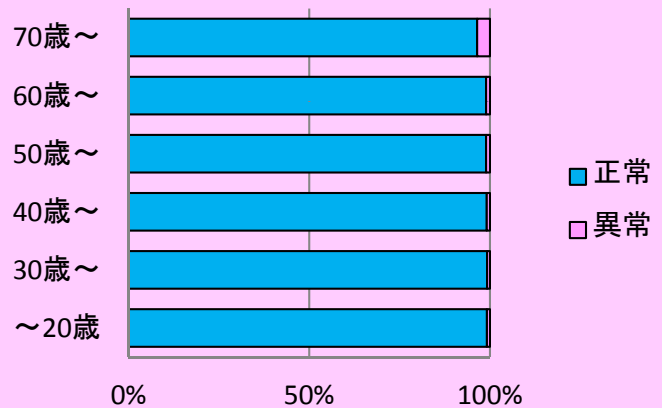
男性の若い年代からみられる尿酸異常！！

尿酸の異常者は、男性に多くみられます。特に、30歳～40歳代の早い時期からの異常者が目立ちます。健診結果をみると、要精密検査になっても自覚症状がないため、数年も放置されている方が多いようです。自覚症状がなくても、実は、体の中では、着実に様々な臓器が危険な状態にさらされています。異常が見つかった方は、受診して詳しい検査を受けることをおすすめします。

尿酸(男)



尿酸(女)



鳥取県保健事業団平成21年度事業所健診結果より

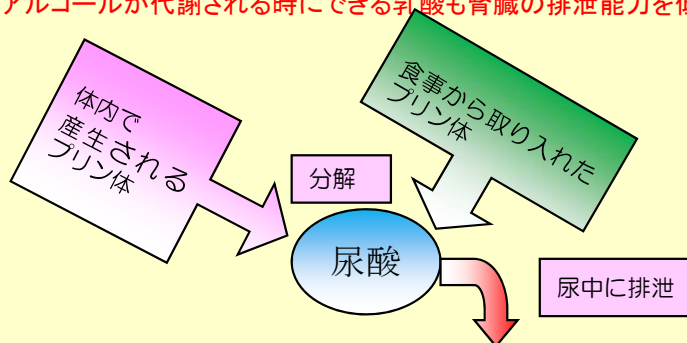
尿酸の増えるしくみ

尿酸とは、体がエネルギーとして消費した物質の燃えカスで、プリン体という物質からできています。

増える原因

- ①プリン体を多く含むものの食べすぎ → 魚卵 内臓肉 干物 ビールなど
- ②プリン体が必要以上に作られる → 激しい運動 お酒の飲みすぎ 早食い
- ③尿酸の排泄がスムーズにいかない状態
 - 肥満→内臓脂肪の蓄積はインスリンの働きを悪くするため血液中にインスリンの量が増え尿酸の排泄を妨げます。
 - 水分不足→尿の量が減ると排泄量が減少します。
 - アルコール→アルコールが代謝される時にできる乳酸も腎臓の排泄能力を低下させます。

食事からとりいれたり、体内で産生されたプリン体が分解されて尿酸が作られる



尿酸は作られる一方で尿中に排泄され、一定量に保たれている。

尿酸の結晶は全身に溜まる！！

血中の尿酸が増えすぎると固まって「尿酸塩」という細かいガラス片のようなものになります。それが、足の親指やひざ関節に溜まって炎症をおこす状態になるものが痛風です。

尿酸が増えると…高尿酸結晶の合併症をおこします。

痛風は、体内の尿酸が結晶化し、関節などに沈着して炎症を起こす病気です。

高尿酸結晶は、高血圧をはじめ、動脈硬化、脳血管疾患、虚血性心疾患などの合併症の原因となります。

尿酸を上げないようにするには？

尿酸値が高いと言われた方は、とにかく食品のプリン体含有量ばかりを気にしがちですが、尿酸値が伝えているのは、単に体内の尿酸の量だけではありません。最近ではむしろ**体内の代謝の状態を反映する目印として注目されています。**

「メタボリックシンドローム」により動脈硬化が進むような状態に伴って、尿酸値が高くなるためです。

プリン体の多い食品を制限して尿酸値が少し下がったとしても、**尿酸値が高くなる原因となった生活を続けていれば、動脈硬化が進みやすい状態の改善にはなりません。**

高尿酸血症を治療する目的は高尿酸値が招く病気を防ぐことです。したがって、尿酸値が高いとわかったら、**生活習慣全般を見直すことが大切**です。

生活改善のポイント

- ☆食事を量を抑えて、肥満を解消する
- ☆お酒を減らす
- ☆水分を十分に摂る
- ☆適度な酸素運動をする
- ☆ストレスを上手に発散する

尿酸は血液検査で検査する事ができます。

事業所の健康診断で血液検査を受けられた方は、結果表をご覧ください。異常値が出た場合は、生活習慣を見直し、医療機関での再検査を受けるようにしましょう。

この基準は保健事業団の判定基準です。健診機関により判定は異なります。

異常なし	差支えなし	要観察	要精密検査
2.0~6.9	7.0~7.4	7.5~7.9	8.0~



栄養コーナー

食事のポイント！！尿酸異常編

激しい痛みを伴う痛風を防ぐために、尿酸異常を改善させる食生活を紹介します。

ポイントが3つありますので、尿酸値が高めと言われた方は、できることから普段の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？

①作られる尿酸の量を減らす

一番効果的なのは尿酸の材料となるプリン体の量を減らすことです。下の表にプリン体を多く含んでいる食品を挙げました。これらの食品を一度に大量に食べたり、頻繁に食べることは避けましょう。特に肉類(肉や魚)の内臓や魚の干物には多く含まれているので注意が必要です。

また、プリン体は水に溶けやすいので、ゆでる・煮るといった調理法がお勧めです！

※1日のプリン体摂取量=400mg以下

プリン体の量(100gあたり)	食品名
極めて多い(300mg~)	鶏レバー、真イワシ干物、白子、アンコウの肝、かつお節、煮干し、干しシイタケ
多い(200~300mg)	豚レバー、牛レバー、カツオ、真イワシ、大正エビ、真アジ干物、サンマ干物

②尿酸がスムーズに排泄される環境を整える

尿酸値を上げる原因として、プリン体を多く含む食品の摂り過ぎの他に、尿酸を代謝する働きが低下していることが考えられます。とくに、肥満や多量のアルコール、ストレスなどは尿酸の排泄を妨げてしまう原因となります。

改善のためには、次のことが大切です。

- ・水分(水やお茶)をしっかり摂ること (1日2ℓが目安)
- ・運動や食事のコントロールにより肥満を解消すること
- ・アルコールは適量(1日1合程度)にすること



アルコールの摂取について、ビールにはプリン体が多く含まれているが他のお酒なら大丈夫と思われる方もいます。しかし、プリン体の量に関わらずどんなアルコールも尿酸値を上げる原因となります！まずは週2日の休肝日から始めてみては？

③尿を酸性にしないよう気をつける

尿酸は、尿が酸性に近いほど尿中に溶けにくく結晶化しやすくなります。尿を酸性にする食品の摂り過ぎには注意が必要です。

尿をアルカリ性にする食品として、野菜・海藻・果物・芋類・大豆があります。毎日の食事で最低1皿は取り入れるよう心がけましょう。

それぞれの食品の適量

野菜・海藻・・・350g(そのうち120g以上は緑黄色野菜)

芋類・・・100g

果物・・・200g(みかん中1個=100g)

大豆・大豆製品・・・80~100g

