



## 尿酸について

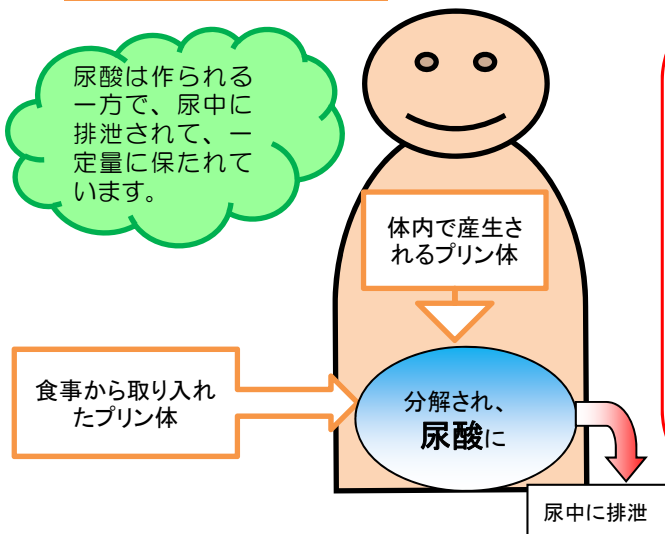
(公財) 鳥取県保健事業団  
鳥取市富安二丁目9 4 番 4 Tel 0857-23-4841

### 尿酸とは

「痛風」でよく知られている尿酸ですが、痛みなどの症状がなくても血管を痛めていきます。「痛風じゃないから大丈夫」と放っておくと、後々、様々な疾患を引き起こしていきます。

通常、人の体内では一日に約0.6gの尿酸が作られます。この尿酸の産出が多くなったり排泄が低下すると尿酸は体内に蓄積して痛風を起こします。尿酸はプリン体の老廃物であり、プリン体の「ごみ処理」がうまくいかないと痛風になるのです。

### 尿酸の産生から排出まで



### 尿酸が増える原因

- ① プリン体を多く含む物の食べ過ぎ  
→ 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、早食いなど
- 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る。  
・ 水分不足によって、尿量が減ると尿酸の排泄量が減少する。  
・ 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る。

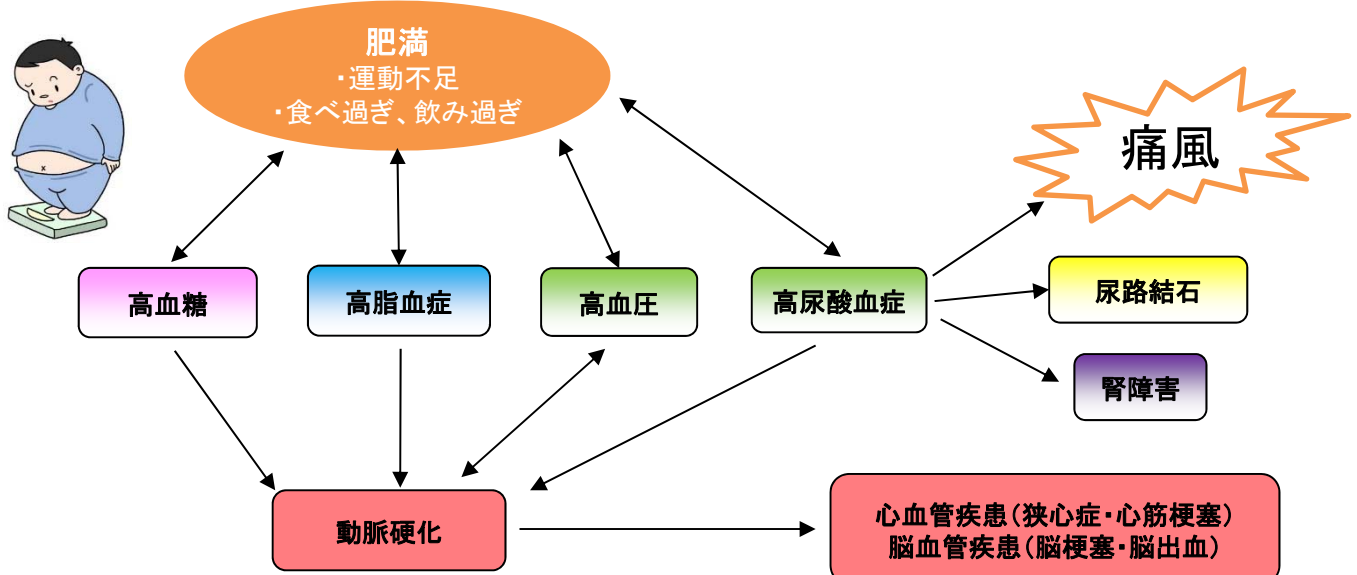
### 尿酸値が高いと

#### ・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。その他に、尿酸塩は腎臓にたまり、腎機能障害に起こしたり、尿酸塩を中心とする尿路結石ができやすくなります。

#### ・全身への影響（高尿酸血症の合併症）

尿酸値を上げる主な原因は、食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足などによる肥満と言われており、脂質異常や糖尿病、高血圧などを合併することが多いようです。合併することで血管の動脈硬化を早めたり、血管を傷つけたりして、心筋梗塞や狭心症などを引き起こしやすくなります。



<裏面もご覧ください>

## 日常生活で注意できるポイント

### ①肥満を解消する。

尿酸が高いと聞くとプリン体に意識が向きますが、まず考えなければならないのは総エネルギー量です。尿酸値の高い人は太っていることも多く、その場合は肥満を解消すると尿酸値は下がっていきます。普段から、よく噛んでゆっくり食べることや、腹八分目に抑えることなど心がけて高エネルギーの食事にならないようにしましょう。

### ②アルコール飲料を控える。

ビールはプリン体を多く含むことで有名ですが、アルコール自体にも尿酸の産生を増やしたり、排泄を低下させる働きがあります。ビールだけでなく、ビール以外のお酒も飲みすぎないようにしましょう。また、週に2日は休肝日を設けて肝臓を休ませましょう。

### ③積極的に水分を摂取する。

体内の水分量が減ると尿酸値が上がります。また、排泄される尿量が減少すると尿酸の排出量も減少します。そうすると、体内の尿酸値が上昇し、痛風発作の起こりやすい状態になります。こうした状態を防ぐために、こまめに水分を摂取することが大切です。喉が乾いたと感じる時は既に体内の水分は不足していますので、喉が渇く前に1日2リットルを目安に水分摂取を心がけましょう。

### ④軽い運動を行うこと。

普段あまり体を動かさない人が急に運動を始めたり、激しい運動を毎日行くと、運動によるエネルギー消費で「ATP」という物質を分解して尿酸を作ってしまう、尿酸値が高くなってしまう場合があります。ウォーキングやサイクリングなど自分のペースにあった有酸素運動を継続的に行うことが良いです。

### ⑤ストレスを上手に発散する。

ストレスがかかると尿酸値が上がり、痛風発作を起こしやすくなると言われています。軽い運動や睡眠、趣味を楽しんだりしながら、自分に合ったストレス発散方法を見つけましょう。



## 栄養コーナー

今回は尿酸の特集でしたので、尿酸値が上がる原因でもある「プリン体」を多く含む食品をご紹介します！

尿酸値が気になる方は、プリン体を多く含む食品は避けるようにし、時々食べる程度にしましょう。しかしながら食べ物から摂取されるプリン体は20%程度と言われてしますので、神経質になりすぎなくても良いでしょう。プリン体の一食に含まれる量をチェックし、1日のプリン体摂取量を400mgまでとするとよいでしょう。

分類	食品名と1人前の分量	1人前に含まれる量	
		プリン体(mg)	カロリー(kcal)
プリン体が多い食品	鶏レバー 80g	249.8	88.8
	マイワシ干物 80g(2尾)	244.5	154.4
	あん肝 15g	59.9	66.8
プリン体が多い食品	豚レバー 80g	227.8	102.4
	牛レバー 80g	175.8	105.6
	牛ヒレ肉 200g	196.8	266~446
	カツオ 80g(刺身5切れ)	169.1	91.2~132
	マイワシ 50g(1尾100g)	105.2	108.5
	大正エビ 50g(2尾)	136.6	47.5
	マアジ干物 60g(中1尾50g)	142.5	100.8
	サンマ干物 90g(1尾130g)	187.9	234.9



### 尿をアルカリ性にする食品を積極的に摂る！！

・尿が酸性に傾いていると、尿の中の尿酸が溶けにくくなり、尿路結石ができやすくなります。尿をアルカリ性にするために、海藻や野菜、果実などを積極的に食べるようにしましょう！！

