



つばさだより

No.287
2018年10月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	吉川店	☎0229(22)7010
長町店	☎022(308)5711	泉店	☎022(772)1571
船岡店	☎0224(58)1065	若林店	☎022(289)8777
中新田店	☎0229(64)1888	松陽台店	☎022(361)9444
松島店	☎022(353)2990	上杉店	☎022(212)1126
玉川店	☎022(365)2838		

暑さも落ち着き過ぎやすくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？秋は美味しいものが多いですが、今回は食事や生活習慣が影響する高尿酸血症と食事における注意点についてのお話です。

高尿酸血症と食事における注意点

尿酸ってなに？



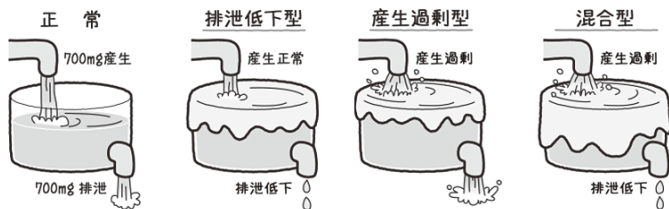
みなさんも尿酸という言葉を目にしたことがあると思います。尿酸と聞くと痛風というイメージを持つ方も少なくないのではないのでしょうか？まず尿酸が何なのかを説明する上で欠かせないものがプリン体という物質です。このプリン体は体を動かしたり臓器を動かしたりするためのエネルギー物質であるとともに、遺伝情報を伝えるための核酸という物質の構成成分でもあります。プリン体は食品からの摂取されるイメージが強いですが、細胞の新陳代謝の過程で人間の体内でも作られているのです。さらにこのプリン体が肝臓で分解されることで生じる老廃物が尿酸です。尿酸は一時的に体内に溜め込まれた後、尿や便として排泄されます。

高尿酸血症とは？

高尿酸血症とは文字通り血液中の尿酸の量が正常よりも多い状態を指します。1日に体内でできる尿酸の量は約700mg、また体内から排泄される尿酸の量も約700mgで体内に一時的に溜め込まれる尿酸の量は一定に保たれています（健康成人男性の場合約1200mg）。これを「尿酸プール」といいます。しかし何らかの原因でこの作られる量と排泄される量のバランスが崩れることで余分な尿酸がプールから血液中に溢れ出てしまう状態を高尿酸血症といいます。

この高尿酸血症には以下の3つのタイプがあります。

- ①排泄低下型… 体内で作られる尿酸の量に対して尿や便として体外に排泄される尿酸の量が少ないタイプ
- ②産生過剰型… 体内で作られる尿酸の量が多く、尿や便での排泄が追いつかないタイプ
- ③混合型 ……… 排泄低下型と産生過剰型の両方によるタイプ



なお高尿酸血症とは採血において尿酸値が7.0mg/dL以上の場合と定義され、性別や年齢は問いません。

●高尿酸血症の合併症

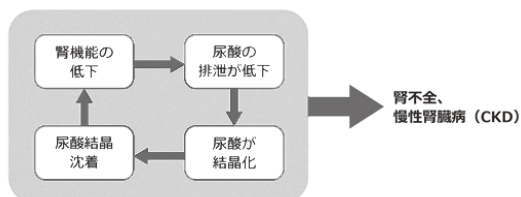
高尿酸血症が続くと身体に様々な影響を及ぼします。血液中の尿酸の濃度を示す「尿酸値」の高い状態がしばらく続くと様々な症状や合併症を引き起こすことがあります。

★痛風（痛風発作）

痛風というのは血液中で溶けきれなくなった尿酸が関節の中で結晶化して溜まることが原因となり突然関節が赤く腫れ上がり激しい痛みを伴う状態です。痛風発作とも呼ばれ約7割が足の親指の付け根に起こると言われています。高尿酸血症を放置すると痛風発作を繰り返し、やがて慢性化することもあります。

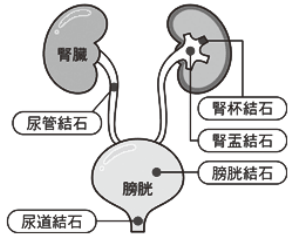
★腎障害（腎不全・慢性腎臓病）

尿酸の結晶が溜まりやすいのは関節の次に腎臓であると言われています。腎臓内に徐々に結晶が溜まると腎臓の働きも低下し尿酸を体外に排泄する働きも低下します。そうするとさらに結晶が溜まり、腎臓の働きも低下するといった悪循環になってしまいます。進行すると「慢性腎臓病（CKD）」と言われる老廃物の排泄や水分の調整が難しい状態となり、さらには正常な腎臓の30%ほどしか機能しない「腎不全」となる恐れもあります。



★尿路結石

高尿酸血症の状態では尿が酸性となり、尿酸の結石や尿酸を核としたカルシウムの結石ができやすくなります。痛風の方の10～30%の方に尿路結石が見られますが、痛風発作より先に尿路結石ができる場合もあります。症状は石ができる場所によって異なりますが、さし込むような激しい痛みが起こります。



★その他

最近では上記のほかにメタボリックシンドロームや高血圧、脂質異常症、糖尿病との関連も指摘されています。高尿酸血症の場合、尿酸値が6.0mg/dL以下の場合と比べ生活習慣病を合併する確率が3倍以上とする報告もあります。

●食事で気をつけたいこと

高尿酸血症の治療は①食事療法②運動療法③薬物療法の3つからなりますが、今回は食事療法について挙げたいと思います。

★プリン体の摂取を控える

尿酸のもととなるプリン体は食事からも摂取されます。体内にあるプリン体のうち食事由来のものは20%程度と多くないため、食事内容に対する規制は緩くなってきていますが、それでも食事内容に気をつけることでプリン体摂取量を少なくすることが、尿酸値をコントロールする上で大切です。高尿酸血症の場合、プリン体の1日摂取量は400mg以下を目安にします。

しかし、プリン体が多い食品にも必要な栄養素は含まれています。過度に控えることによって栄養のバランスを崩しかねません。偏りの少ないバランスのとれた食生活を心がけましょう。

★水分摂取を心がける

こまめな水分摂取を心がけましょう。身体の水分量が少なくなると尿酸値も上がりやすくなるとともに、尿量が減ることで排泄される尿酸の量も少なくなります。1日2リットル以上を目安に水分を摂るとよいとされています。ただし、水分摂取については医師から制限するよう指示を受けている場合は医師の指示に従ってください。

★アルコールの摂りすぎには注意

アルコールを摂取すると、アルコール飲料に含まれるプリン体を摂取してしまうだけでなく、アルコールによる利尿作用（身体の水分を外に尿として出してしまう作用）によりかえって身体の水分量が少なくなり、尿酸値が上がりやすくなります。

★塩分の摂りすぎには注意

塩分を摂りすぎることによって高血圧を招きます。高血圧と高尿酸血症との関連が指摘されており、高血圧により尿酸の排泄が低下することで結果的に尿酸値が上がると言われています。高血圧はその他にも脳卒中や心筋梗塞などとも関連しており注意が必要です。

プリン体の多い食品（食品1人前に含まれるプリン体の量とカロリー）

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)
プリン体が極めて多い食品	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(酒蒸し) 15g	59.9 (100gあたりでは399.2)	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)	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 90g)	147.5	100.8
	サンマ干物 90g (1尾 130g)	187.9	234.9

* 原産地により異なります。

参考：日本食品標準成分表 2010、高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第2版 2010



【参考文献・資料】

- ・ぎょうの健康 2018年6月号・2018年7月号
- ・帝人ファーマ株式会社ホームページ
- ・株式会社三和化学研究所ホームページ
- ・公益財団法人痛風財団ホームページ

11月の栄養相談予定（各店10：00～12：00開催です）

- ・ 1日（木）玉川店
- ・ 6日（火）松陽台店
- ・ 9日（金）多賀城店
- ・ 14日（水）長町店
- ・ 20日（火）松島店
- ・ 22日（木）泉店
- ・ 26日（月）若林店
- ・ 28日（水）中新田店