



2020 7

大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙



平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

尿酸値が高いと『痛風』になりやすいことは、よく知られています。我が国の痛風患者は年々増加し、特に30代以降の男性で増えています。痛風患者は推定で110万人、尿酸値が高めで症状が出ていない人は1,000万人以上いると言われています。最近の研究では、尿酸値が基準値を超える『高尿酸血症』を放置すると、痛風だけでなく、メタボリックシンドローム(以下：メタボ)や尿路結石、腎障害、脳・血管疾患のリスクとなる可能性も指摘されています。女性の痛風患者は、男性に比べて少ないですが、閉経後にはリスクがアップするため要注意です。

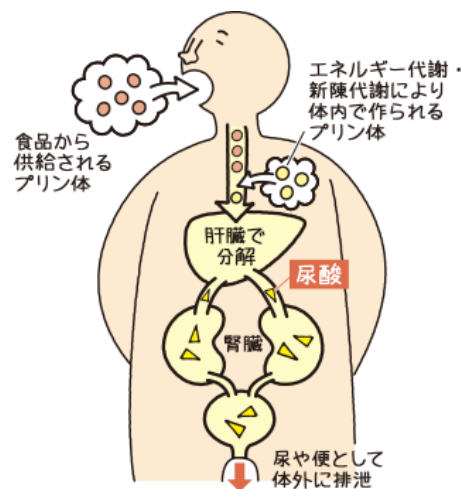
尿酸は、労働安全衛生法の一般健康診断検査項目には入っていませんが、『痛風』はよく耳にする身近な病気と言えます。そこで今回は『高尿酸血症(痛風)について』お知らせします。

尿酸とは？

体内のエネルギー源や、遺伝情報をつかさどる核酸の原料となるプリン体という物質の燃えカス(老廃物)が尿酸です。

尿酸値が上昇するのは『プリン体から尿酸が多く作られるタイプ(尿酸産生過剰型)』、『腎臓から尿酸の排泄が低下するタイプ(尿酸排泄低下型)』の2つと、その混合型が、これまで言われていました。しかし、新たに『腸からの尿酸排泄が低下するタイプ(腎外排泄低下型)』があるのも分かってきました。

身体のバランスがくずれて尿酸の排泄量が少なくなったり、プリン体を多く含む物質を摂取するとプリン体が体内で過剰になります。そのため、排泄されるはずの尿酸が体内で一定量をオーバーしてしまい、様々な生活習慣病を引き起こします。



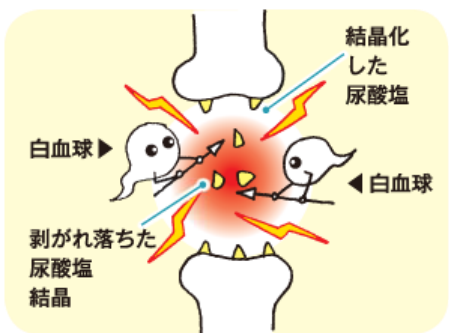
高尿酸血症と痛風

高尿酸血症は、尿酸値が7.0 mg/dlを超えている状態です。

尿酸値が高いだけでは自覚症状はありませんが、進行すると、その症状の1つとして『痛風』が現れます。

「風が吹くだけで痛い」と言われる痛風は、血液中に尿酸が増えすぎて過剰な尿酸が結晶化して関節にたまり、尿酸塩結晶の一部が関節液中に剥がれ落ちると、白血球がそれを異物と見なして攻撃を始めます。

その時に非常に強い痛みが起こります。足の親指の付け根や、足首の関節などに起こることが多く『痛風発作』と言われます。



白血球が尿酸の結晶を攻撃して痛みを起こします！



痛風発作以外にも

🔍 皮下組織や関節などに沈着すると

『痛風結節』というコブのようなものができ、ひどいと運動障害が起こる。

🔍 腎臓に沈着すると

『痛風腎』を引き起こし、腎機能が低下。悪化すると腎不全を起し透析治療が必要に。

🔍 尿路に沈着すると

『尿路結石』を起こす。

無症状でも尿酸値が9.0 mg/dl 以上の場合、内服治療が推奨されています！

尿酸値の高い人は《肥満》や《メタボ》を伴うことも多く、《慢性腎臓病(CKD)》《脂質異常症》《高血圧》などの生活習慣病との関連も指摘されており、**動脈硬化から《脳・血管疾患》を起こしやすくなる**とも言われています。

予防には

●食事

- 動物の内臓、魚の干物などプリン体が多いものを控える。
- 海藻類、野菜、きのこ類、大豆製品、乳製品などプリン体の少ないものを中心とした食事を3食のうち1食はとる。
- 腹八分目にして食べ過ぎない。
- 水分を十分にとる。
- 果糖や砂糖の多いジュースなどは控える。



●アルコール

ビールのプリン体は尿酸になりやすく、体内に吸収されやすい。ワインには尿酸排泄作用があるポリフェノールが含まれている。しかしアルコールそのものに尿酸の排泄を抑制する作用があるため、ワインでもプリン体ゼロのアルコール飲料でも注意が必要です。

- 飲み過ぎない。
- 休肝日を作る。
- 適量を守る。

休肝日



 日本酒 1合 (180mL)	 ビール ロング缶1本 (500mL)	 ワイン グラス2杯 (180mL)
 焼酎 お湯割り1杯 (110mL)	 ウイスキー ダブル1杯 (60mL)	

【1日の適量】

●運動

- 有酸素運動(ウォーキングなど)を中心に。
- 過度な運動や無酸素運動(筋トレなど)は控える。



●その他

- 適正体重を心がける。
- ストレスをためない。

