15657

尿酸値が気になるあなたへ

マンガでわかる!

尿酸値コントロールのコツ

監修 両国東口クリニック 理事長 大山 博司 先生

高尿酸血症ってどんな病気？

にぎわう週末の居酒屋

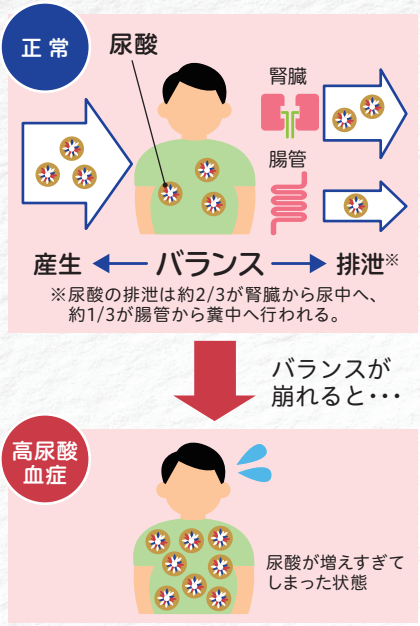
～尿酸は適量が大切～

そもそも高尿酸血症って何？

＊食事に含まれる「プリン体」や、からだの中で作られた「プリン体」が分解されると、「尿酸」になります。

＊尿酸は常に体内で作られ（産生）、一方で尿や糞とともに体外へ出されています（排泄）。産生と排泄のバランスが保たれることで、からだの中の尿酸の量は一定に保たれています。

＊何らかの原因でそのバランスが崩れ、尿酸が増えすぎてしまった状態が**高尿酸血症**です（一般的には、血清尿酸値が**7.0mg/dL**を超えた場合とされています）。



血清尿酸値が上がる原因

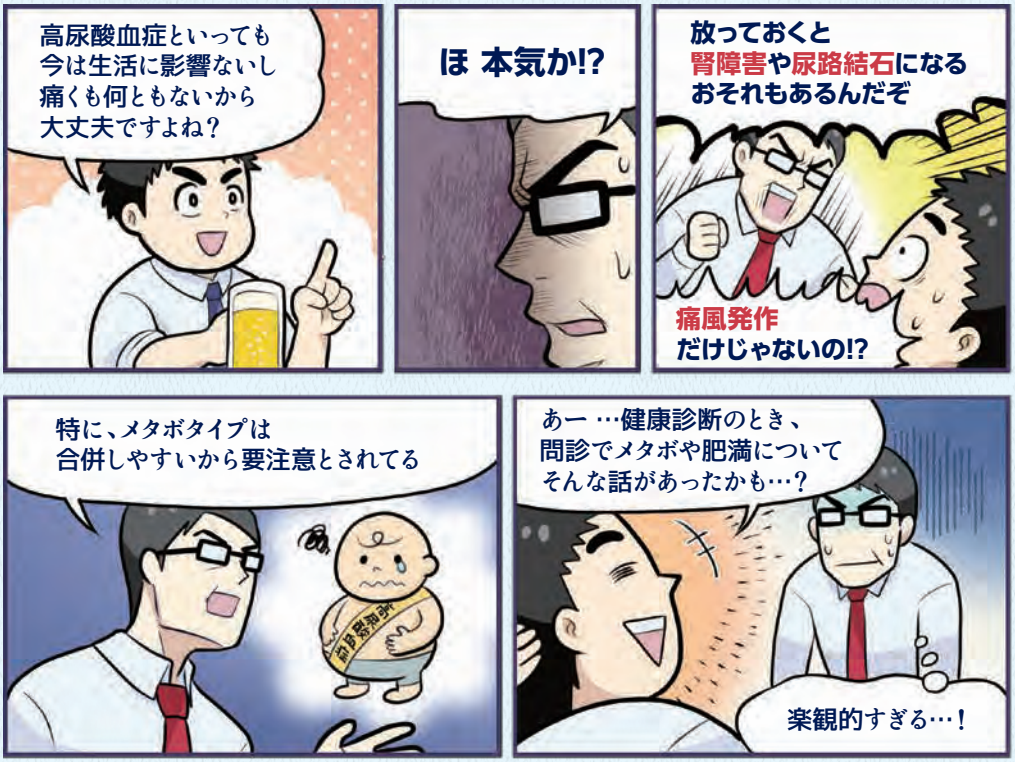
血清尿酸値が上がる原因は、生活習慣の乱れ（不適切な食事、適量を超えたアルコール摂取、運動不足など）、「**メタボリックシンドローム**」などの病気や「**肥満**」、服用しているお薬などが考えられています。

コラム　尿酸は善玉？悪玉？

尿酸は悪者というイメージを持たれがちですが、実は「抗酸化作用」という、からだを守る作用があります。
つまり尿酸は多すぎたり少なすぎたりしなければ、からだにとって非常に有益な働きをする、大事なものなのです。

自覚症状がなくても放置は禁物

にぎわう週末の居酒屋・続き



～心血管疾患を招くことも～

高尿酸血症と関連するさまざまな病気

メタボリックシンドローム・肥満

高血圧　糖尿病　脂質異常症

高尿酸血症はメタボリックシンドロームの「周辺徴候」といわれており、互いに合併しやすいことが知られています。

コラム

高尿酸血症と生活習慣病

高尿酸血症の患者さんの約8割には、高血圧や肥満、耐糖能異常や脂質異常症といった生活習慣病が合併することが知られています。これらの生活習慣病は動脈硬化を招いて脳卒中や心血管疾患につながる可能性があり、高尿酸血症もまた密接に関係するといわれています。

高尿酸血症の治療方法を知ろう

居酒屋からの帰り道

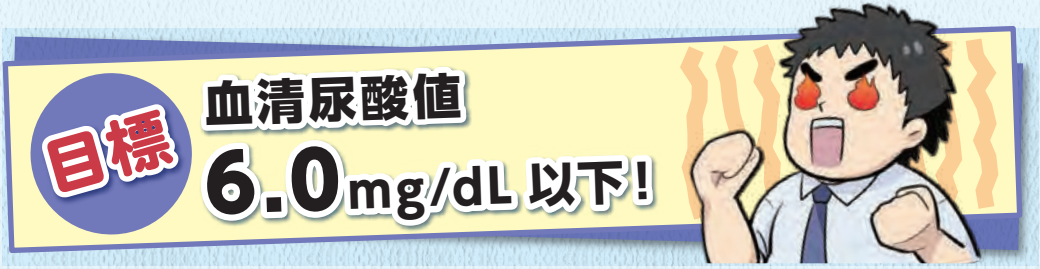
高尿酸血症の治療方法

まず生活習慣の改善に取り組んだうえで、合併症の有無や血清尿酸値に応じて薬物療法を行い、血清尿酸値6.0mg/dL以下を目指します。

＼まずは、これが基本です／

生活習慣の改善

～生活習慣改善と薬物療法～



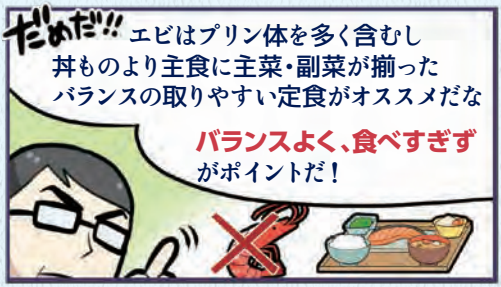
＋

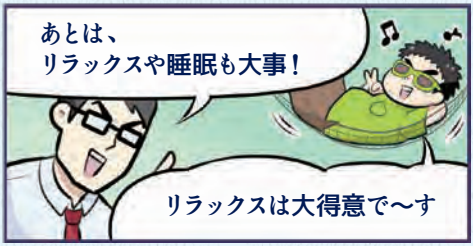
薬物療法
（尿酸降下薬）

合併症の有無や血清尿酸値をふまえ、
必要に応じて血清尿酸値を下げる
お薬を飲みます。

今日から始める！生活習慣改善

社食でのランチタイム

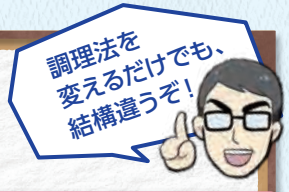




食事療法

定食のようなバランスの取りやすい食事が良いと考えられます。また適正な量（カロリー）※に抑えるよう心がけましょう。

食材もプリン体の含有量を考えて選ぶ必要がありますが（右図）、茹で汁を捨てるなど調理法を工夫することで、プリン体の量を減らせます。また、甘味飲料や果物ジュースは血清尿酸値を上げるため、お茶や水を飲む方が良いとされます。



プリン体を多く含む食材の例

※身長170cmでデスクワークの多い職業の場合、1,590～1,907kcal/日

～日々の努力をコツコツと～

飲酒制限

お酒に含まれるアルコールは、血清尿酸値を上げる作用があります。特にビールにはプリン体が多く含まれているので、飲みすぎず適量を超えないようにしましょう。

飲酒量の目安（1日あたり）

- ビール 350～500mL

- 日本酒 1合（約180mL）

- ウイスキー 60mL

など

運動

運動は、肥満やメタボリックシンドロームの改善に良いとされます。
特にウォーキングなどの有酸素運動は、血清尿酸値を下げる働きがあるため、継続的に行うことが勧められます。一方、激しい運動は血清尿酸値を上げてしまうので注意しましょう。

水分摂取

水分を1日あたり2～2.5L※とることで、尿酸が尿に溶けやすくなって「尿路結石」のリスクを下げることができます。

※飲水量と食物などから摂取した水分量の合計

⚠ 心臓や腎臓の病気で水を飲む量が制限されている場合もあるため、詳しくは医師にご相談ください。

ストレスや睡眠不足は尿酸値を上げてしまうよ。
睡眠を十分にとり、リラックスしてストレスを解消しよう！

尿酸と上手に付き合うために

次の土曜日。病院の診察室にて

～お薬はきちんと飲もう～

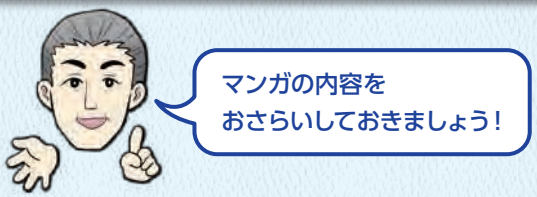
お薬による高尿酸血症の治療

* 患者さんの合併症の有無や尿酸値によっては、お薬で治療することがあります。
* 高尿酸血症を治療するお薬には、いくつかの種類があります。医師は患者さんに適したお薬を選び、飲み方も調節しますので、正しい飲み方で服薬し続けることが大切です。

尿酸値コントロールの心得 6か条

1. 食事は、適正な量（カロリー）に抑える。
   プリン体の量を意識することも忘れずに。
2. 甘味飲料や果物ジュースでなく、水やお茶を飲む。
3. お酒は飲みすぎず、適量を超えないように。
4. 有酸素運動を継続的に。
5. 1日あたり2～2.5L※の水分をとるように。
   ※飲水量と食物などから摂取した水分量の合計
6. 薬は医師や薬剤師の指示に従い
   正しい飲み方で服薬し続ける。

心臓や腎臓の病気で水を飲む量が制限されている場合もあるため、詳しくは医師にご相談ください。



連絡先(病医院・薬局名)

持田製薬株式会社　株式会社富士薬品

2020年4月作成

2020.04. 15657-1 60 GT8