



尿酸値をコントロールすれば 怖くない 高尿酸血症と痛風

驚くほどの劇痛を伴う痛風発作。その原因は尿酸値が高くなる高尿酸血症です。患者数は成人男性の2割を超え、年々増加しています。高尿酸血症は、腎障害やメタボリックシンドロームなどの発症リスクも高めるため、自覚症状がなくても油断は禁物です。カギとなるのは尿酸値のコントロールです。高尿酸血症・痛風への正しい知識を持ち、尿酸値に影響を与える生活習慣などを見直していきましよう。

監修



長瀬クリニック院長
長瀬 満夫 先生
(ながせ・みつお)

●略歴

1978年、群馬大学医学部卒業。1986年、米国ペンシルバニア大学医学部研究員、1988年、群馬大学整形外科学講座助手、1990年、群馬大学医学部付属病院講師などを経て、1999年より現職。2007年、2010年日本痛風・核酸代謝学会ガイドライン改訂委員、独立行政法人医薬品医療機器総合機構(PMDA) 専門委員、アメリカリウマチ学会、日本リウマチ学会(評議員、指導医)、日本痛風・核酸代謝学会(評議員)を務める。日本整形外科学会専門医、日本内科学会、日本癌学会、日本体育協会公認スポーツドクター。

尿酸の増えすぎに注意 7.0mg/dLで高尿酸血症

健康診断や人間ドックで尿酸値が高いといわれたことはありませんか？

血液中の尿酸濃度を尿酸値といい、日本では性別や年齢に関係なく、**7.0mg/dL**を超えると**高尿酸血症**と呼ばれます。

患者のようになれる尿酸ですが、実は尿酸には強力な抗酸化作用があり、活性酸素を排除して体の組織を保護しているのです。問題なのは尿酸の量が

増えすぎることです。

尿酸は、細胞の中にある**プリン体**という物質が代謝されることや、運動によるエネルギー消費によって産生されます。プリン体といえば魚卵、魚肉、鶏レバー、ビールなどに多く含まれています。食前から摂取されるのは全体のわずか2割ほど。約8割は体内に存在するプリン体が原料です。とはいものの、やはりプリン体を多く含む食材やアルコールは控えたほうがよいでしょう。

体内に蓄えられる尿酸の総量は、**尿**

酸プールと呼ばれています。一般人で約1200mgです。産生されるものと尿や便などから排泄されるもので、1日に約700mgの尿酸が入れ替わり、一定量を保っています。

ところが、**遺伝的素因**や**食生活の欧米化**、薬の作用などが総合的に影響し、尿酸の産生量が増えたり、排泄されにくくなったりすると、産生と排泄のバランスが崩れます。すると体内に尿酸が増えすぎて高尿酸血症になるのです。高尿酸血症の期間が長く、尿酸値が高くなればなるほどさまざまな問題が生じてきます。よく知られているのが痛風(痛風関節炎)を発症することです。さらに、腎障害やメタボリックシンドロームなどの発症リスクを高めるといわれています。

突然、足の親指に激痛 男性が9割以上

ある日突然、足の親指の付け根の関節が激痛に襲われ、患部が骨折したように赤く腫れ上がるのが痛風です。98%以上が男性で、近年では30歳代の

発作が起きたときの対処法

- ① 安静にする
- ② 患部を心臓より高くする
- ③ 患部を冷やす
- ④ できるだけ早く受診する



男性に最も多く発症しています。

血液中に尿酸が溶ける上限は**6.4mg/dL**で、これを超えると尿酸が結晶(尿酸塩結晶)となつて関節に付着していきます。そして蓄積した尿酸塩結晶が、激しい運動や動作、急激な尿酸値の変動がきっかけで崩れ落ちるときに起きるのが痛風発作と考えられています。この発作の激痛は、崩れ落ちた尿酸塩結晶を白血球が異物だと判断して攻撃するため、**炎症反応**です。

最初の発作の約7割は、冷えやすく足を踏み込むときに圧がかかります。足の親指の付け根に起こりますが、足の甲や、アキレス腱、ひざの関節の場合もあります。末梢に起こりやすく、半

数以上は夜中から朝方に発症します。体内の水分量が減りやすい夏に増加する傾向にあります。

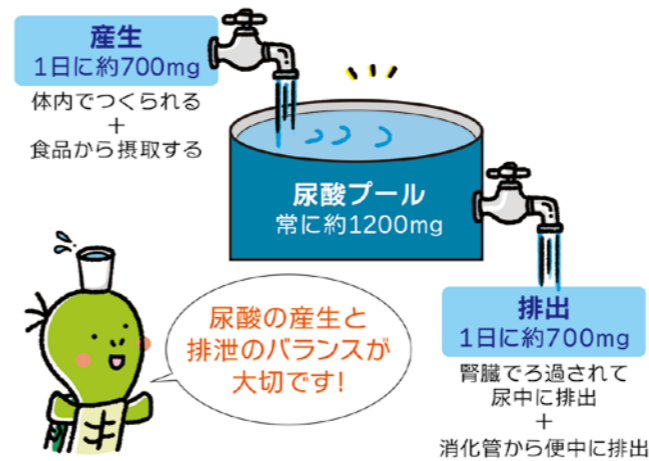
激痛は放置しても数日するとピークを過ぎて、2週間ほどで何事もなかったように治まってしまいます。しかし多くは痛みに耐えられず受診します。そこで初めて高尿酸血症とわかる人もいます。

症状は**消炎鎮痛薬**を投与すれば早期に改善しますが、たとえ痛みが治まっても高尿酸血症が治ったわけではありません。そのため、高尿酸血症の治療を行わなければ、再発して発作の間隔が短くなっていくばかりか、骨の破壊や関節の変形が起こるケース、さらに常にごくこの関節が炎症を起こす**慢性**

女性は閉経後に注意!

尿酸値には男女差があります。もともと男性のほうが高めで、現在の日本の標準的な平均値は、男性3.8~7.5mg/dL、女性2.4~5.8mg/dLです。女性の尿酸値が低いのは、女性ホルモンのエストロゲンによって、腎臓からの尿酸の排泄が促進されているためです。女性は高尿酸血症や痛風にはなりにくいのですが、閉経後はエストロゲンが減少するため注意してください。また、急な尿酸値の変動には生活習慣病が隠れていることもあります。

■尿酸の産生と排泄



尿酸値に注意 症状がなくても油断は禁物

関節炎の状態になることもあります。なお、痛風と間違えやすい病気に、外反母趾、変形性関節症、関節リウマチ、高齢者に多い偽痛風などがあります。手足に突然強い痛みが起これば、自己判断せず、早めに整形外科や内科、かかりつけ医を受診しましょう。

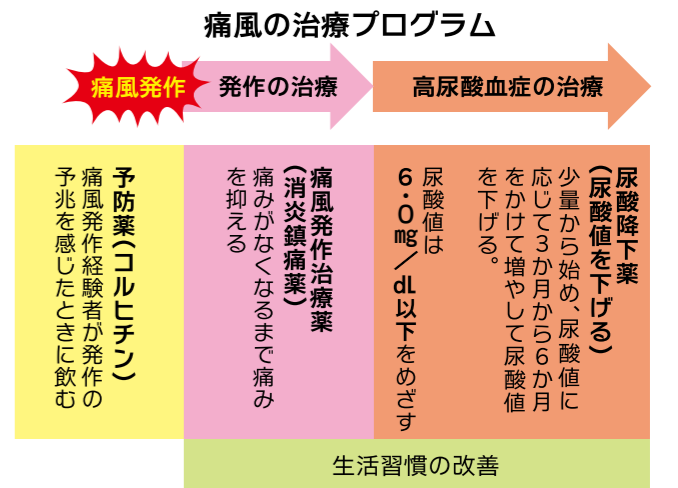
痛みが治まった後が大切 尿酸値を6.0mg/dL以下に

近年、痛風の発症メカニズムがかなり明らかになっており、痛風を発症した患者さんの治療は、①痛風発作を経験した患者さんが発作の予兆を感じたときに飲む**予防薬**、②痛みを抑える**消炎鎮痛薬**、③尿酸値を下げる**尿酸降下薬**の3種類の治療薬を用いて、下図のように症状に応じた治療を行います。痛風治療で重要なのは、発作が治まった後に発作の原因となった高尿酸血症の治療を行うことです。生活習慣を改善しながら尿酸降下薬を服用し、**尿酸値6.0mg/dL以下**になることを目標にします。6.0mg/dL以下に保つことで蓄積した結晶が消滅し、痛風

尿酸値に合わせて対処 基準値以下でもリスクが

では尿酸値が高いといわれたらどうしたらいいのでしょうか？ 高尿酸血症の基準値（7.0mg/dL）を超えてもすぐに痛風になるわけではありません。米国の調査では、尿酸値が9.0mg/dL以上だと約6割、7.0mg/dLを超えていると約1割が5年で痛風を発症すると報告されています。

尿酸値が高く、足に痛みを感じて心配な場合は、過去の尿酸値のデータをできるだけ多く持参して受診してください。尿酸値の推移や患部の状態からおおよその発症リスクを判断します。かつては尿酸値が高くても痛風発作が起きなければ治療の必要はないと考えられていました。しかし、今では痛風発作を起こさなくても合併症があれば尿酸値8.0mg/dLから、9.0mg/dL以上は合併症がなくとも、生活習慣



発作が起これなくなり、知っておいてほしいのが、尿酸値をコントロールする治療を行っている

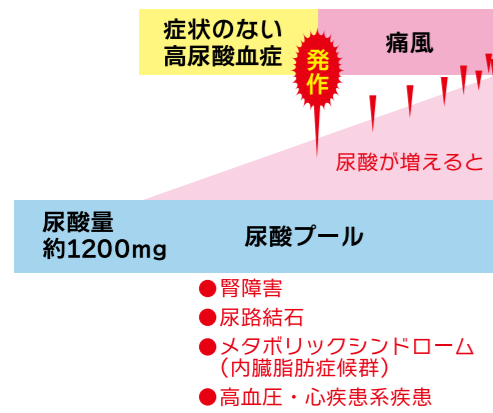
初期に発作が起きる場合があることです。これは薬によって尿酸値を下げることで、関節に溜まっていた結晶が崩れ落ちやすくなるためだといわれています。尿酸値が急激に下がらないように薬の量を調整しますが、それでも起こることがあります。不安に思う患者さんには、予防薬の携帯がおすすめです。半年ほどすると発作は確実に収

を改善したうえで薬物治療を考えたほうがよいとされています。

尿酸値というのは、同じ生活をしていても体質によって高めな人と低めな人がいます。自分の日常生活を顧みて、どのようにしたら尿酸値の上昇を抑えられるかを検討し、医師と相談しながら、尿酸値をコントロールしていくことが大切です。

また研究が進む中で、結晶化していない尿酸が健康に影響を及ぼしていることが解明されつつあり、高尿酸血症の基準値以下でも生活習慣病の発症リスクが高まる可能性があると考えられています。特に女性は6.0mg/dL

高尿酸血症と合併症



※症状のない高尿酸血症を無症候性高尿酸血症といい、発作が起きた時点で痛風という呼び名になります

尿酸値が腎臓に影響 高血圧との関連も

高尿酸血症で見逃してはならないのは、腎臓など内臓への影響です。尿酸の約8割は腎臓でろ過され、尿中に排泄されます。腎臓は他の部分に比べてもともと尿酸値が高いため、高尿酸血症になるとさらに尿酸塩結晶が付着しやすくなり、尿酸を排泄する働きが低下するといわれています。

腎機能が低下すると**蛋白尿**、**血尿**、**むくみ**、**高血圧**などの症状が現れます。さらに状態が進むと**腎不全**や**尿毒症**になる恐れがあります。

また、高尿酸血症の約2割、痛風の4割以上の人が高血圧症を併発しています。さらに、**高血圧症**の人が高尿酸血症を併発する割合は、高血圧治療薬

下でもリスクが高まるということが報告されています。日本の痛風・高尿酸血症の研究は世界をリードしています。また、尿酸値のコントロールができていれば、痛風や尿酸に起因する重い臓器障害にはならないといわれ、高尿酸血症の基準値を低くしようという動きもあります。神経質になる必要はありませんが、尿酸値が高くなりがちな現代社会では、早めに予防を心がけることが大切です。高尿酸血症や痛風を一病息災だと考えて、生活習慣を見直すきっかけにしていきましょう。

高尿酸血症を予防する5か条

- プリン体を摂取しないことよりも総摂取カロリーを落とすことが重要です (摂取カロリーを減らすことで、プリン体の摂取も減少します)。
- ①食べ過ぎない (食べ過ぎは高尿酸血症につながります)
 - ②飲み過ぎない (アルコールは種類に関係なく尿酸値を上昇させます)
 - ③体重を増やし過ぎない (尿酸値を下げるのに減量は欠かせません)
 - ④水分を補給する (1日2L以上水分をとって尿酸を排泄)
 - ⑤適度な運動をする