

高尿酸血症の治療法と予防法

日本生活習慣病予防協会 副理事長
博士（医学）

和田 高士

生活習慣病は、食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与する疾患の総称で、コロナ重症化のリスクも高くなります。今回は高尿酸血症に焦点を当てて、その症状、治療法、予防法などを解説します。

- 第1回 高血圧の治療法と予防法
- 第2回 コレステロール異常の治療法と予防法
- 第3回 高中性脂肪血症の治療法と予防法
- 第4回 糖尿病の治療法と予防法
- ▶第5回 高尿酸血症の治療法と予防法
- 第6回 肥満の治療法と予防法



高尿酸血症とは どのような病気か

高尿酸血症は、痛風発作などの原因として知られる病気です。

尿酸は、ほとんどの動物では体内で分解されています。

しかし人間は、尿酸を分解する酵素である「尿酸酸化酵素」が遺伝的に欠損していること、また尿酸の排泄量が少ない動物であるため、血液中に尿酸が多く存在することがあります。

高尿酸血症の診断は、血液検査で行ないます。高尿酸血症とは、尿酸値が 7.1 mg/dL 以上をいいます。

血液中の尿酸値が 7 mg/dL を超えると尿酸は血液中に溶け切れず、ナトリウムと合わさって尿酸ナトリウム結晶となります。高尿酸血症の状態が長期間続くと、この尿酸ナトリウム結晶が関節の内に沈着していきます。主に足、とくに親指の関節、く

るぶし、膝の関節にたまり、そこで「痛風発作」が生じやすくなります。両足同時ではなく、ほとんどの場合は片足に発症します。

痛風発作は、前兆もなく、ある日突然発症します。

安静にしても風が吹くだけで痛みを感じることから「痛風」と名付けられており、安静時に痛みがなく、動かすことで痛くなる場合には、痛風発作ではないと考えられます。

尿酸ナトリウム結晶は、腎臓から膀胱にかけての尿路や皮下組織にも沈着します。

尿路で尿酸ナトリウム結晶が沈着すると、尿酸結石が形成されます。これが尿管に詰まると、尿管結石発作が生じ、背中下部で激痛を引き起こします。

皮下組織に尿酸ナトリウム結晶が沈着すると、痛風結節と呼ばれるコブのようなものができることがあります。

手の指や肘、アキレス腱などにできやすく、関節が動かしにくくなります。

高尿酸血症を引き起こす 原因とは

高尿酸血症には、4つの分類があります。

①尿をつくり出す腎臓からの尿酸の排泄量が低下する「尿酸排泄低下型」、②尿酸の産生が過剰となっている「尿酸産生過剰型」、③この2つの「混合型」、そして④腸管からの尿酸の排泄量が低下する「腎外排泄低下型」です。

① 尿酸排泄低下型

尿酸の約70%は腎臓から尿の一部として排泄されるため、尿の排泄機能が低下する慢性腎臓病になると、このタイプの高尿酸血症が認められやすくなります。

水分を十分に摂らずにいると尿量が減るため尿酸が排泄されにくくなり、尿酸値が上昇する原因となります。

② 尿酸産生過剰型

食物に含まれる「プリン体」は、体内で分解されると最終的に尿酸に変化します。

プリン体はほぼすべての食品に含まれています。過食などにより体内のプリン体が過剰になってしまうとこのタイプの高尿酸血症となり、悪性腫瘍、甲状腺機能低下症、多血症などの病気の原因にもなります。

③ 混合型

内臓脂肪が蓄積すると、腎臓での尿酸の排泄量が低下したり、尿

酸産生が促進されたりする原因となります。

そのため、肥満になると尿酸排泄低下型と尿酸産生過剰型が混在した高尿酸血症になりやすくなります。

④ 腎外排泄低下型

体内の尿酸は約70%が腎臓から、残りの約30%は腸管から排泄されます。

腸管からの排泄量が低下したものがこのタイプの高尿酸血症となります。

高尿酸血症の治療法

高尿酸血症を治療するには、尿酸降下薬で尿酸値を下げます。尿酸値9 mg/dL以上が薬物療法の対象となります。

尿酸降下薬には、尿酸排泄促進薬と尿酸生成抑制薬があります。尿酸排泄低下型に対しては尿酸排泄促進薬を、尿酸産生過剰型に対しては尿酸生成抑制薬を使用することが推奨されています。

尿酸値が9 mg/dL未満でも、痛風発作を経験した場合は、薬物治療が必要です。

痛風発作が起こってしまったら、尿酸値の変動により発作が悪化するため、尿酸値を下げる尿酸

降下薬は使いません。痛風発作治療薬と抗炎症薬で、患部の痛みや腫れを取り除きます。

発作が治まったら痛風発作の原因である高尿酸血症に対する治療を始めます。

生活習慣を改善しつつ尿酸降下薬を少量から使い始め、徐々に尿酸値を下げていきます。

高尿酸血症を予防する生活習慣

(1) 水を飲んで尿量を増やす
尿酸値が7 mg/dLを超えた場

合に、必ず行なうべき改善法は、水を1日2リットル以上飲むことです。

尿酸のように血液に不要なものは腎臓でろ過され、尿として排泄されます。

そのため、水を飲んで多くの尿を出すことで、尿酸値を下げることもできるのです。

ただし、お酒や砂糖を多く含む清涼飲料水は、かえって尿酸値を高めてしまう原因となります。水分を摂るときは、水やお茶を飲むようにしましょう。

(2) 食事の量を抑えて内臓脂肪を減らす

内臓脂肪は高尿酸血症の原因となります。炭水化物や脂質を控え、食事を抑えるなどして内臓脂肪を減らしましょう。

食事を抑える際には、プリン体の摂取量を減らすことも意識してください。

プリン体は、肉、レバー、魚の白子などの食品や、ビールに多く含まれます。

逆に、野菜やきのこ、海藻には、尿酸値を下げる効果があるので、積極的に摂りましょう。

(3) 飲酒は控えて禁煙する
酒種類別の尿酸値上昇影響度を

比較したものが上表です。
同じエタノール量で比較した場合、尿酸値上昇の影響度はビールが著しく高いという結果でした（F値4以上が統計学的に影響度が強いことを意味します）。
また、飲酒以上に尿酸値の上昇影響度が高いのが喫煙習慣です。つまり、たばこを吸いながら、ビールを多量飲酒することは、尿酸値の高い人にはきわめて不適切な生活習慣といえます。
禁煙、減酒は高尿酸血症の人には必須な予防法です。
(4) 有酸素運動を行なう
運動は肥満改善に効果的です。ジョギングやラジオ体操などの負荷の低い有酸素運動を継続的に行なうとよいでしょう。
ただし、短距離走やジムなどで行なう筋力トレーニングといった短時間の激しい運動は、尿酸値が一時的に上昇するので痛風発作のある人は注意が必要です。
(5) ストレスを溜めない
ストレスは尿酸値を上昇させる危険因子です。
友人と会って話をしたり好きな音楽を聴いたりするなど、自分に合った方法でストレスの解消にも努めましょう。

酒種類別の尿酸値上昇影響度

