

高尿酸血症&痛風 セルフケア手帳



尿酸値が高いあなたへ
今日からはじめる
生活改善のポイント

監修:医療法人社団 青木医院 森脇 優司 先生
(一般社団法人 日本痛風・尿酸核酸学会 認定痛風医)

あなたは今、どの状態ですか？



発作



症状の
進行

高尿酸血症*

検査の結果、尿酸値が高い

痛風

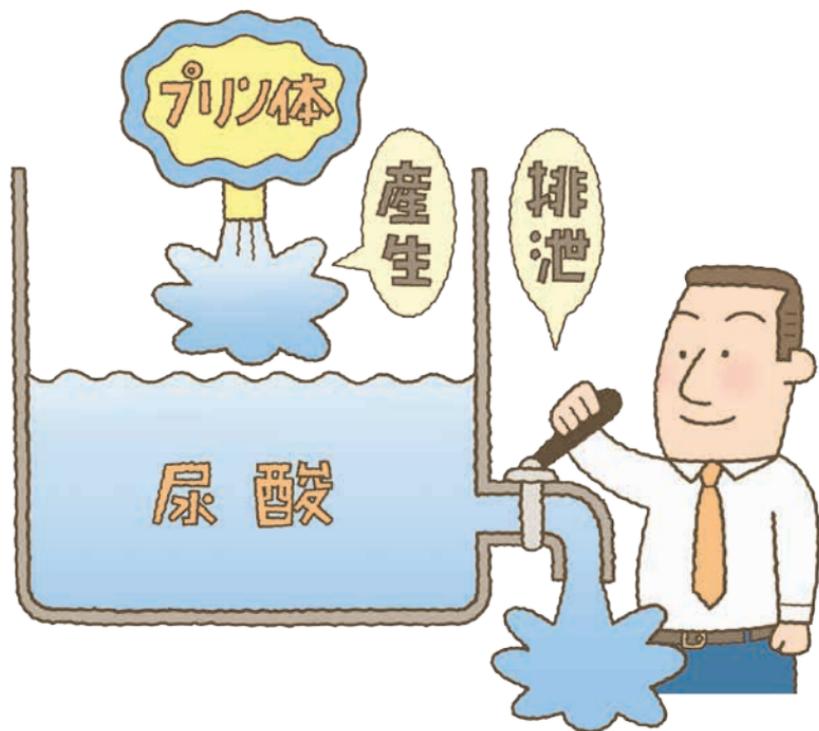
関節の激しい痛みと腫れ

血液中の尿酸値が7.0mg/dLを超えた状態を「高尿酸血症」といいます。高尿酸血症を放置すると、血液中に溶けきれなくなった尿酸が結晶となって関節にたまり、激しい痛みを伴う関節炎を引き起こすことがあります。

この状態が「痛風」の発作です。痛風は発作がおさまると無症状ですが、繰り返すうちに発作の間隔が短くなり、関節炎以外にも、腎障害、尿路結石、高血圧などの合併症を引き起こすことがあります。

*無症候性高尿酸血症期：尿酸値は高いものの発作などの症状を伴わない状態

高尿酸血症はなぜ起こるのでしょうか？



尿酸は、体内の細胞や食べ物に含まれるプリン体という物質が分解されてできる老廃物です。

尿酸は、大部分が腎臓から尿に溶けて排泄されますが、尿酸の産生と排泄のバランスが崩れると体内の尿酸が増えすぎて高尿酸血症になります。

排泄低下型



産生過剰型



混合型



ライフスタイルの改善 7つのポイント

1 プリン体の過剰摂取に注意しましょう

プリン体という尿酸のもとが含まれている食品を、続けて多く食べないようにしましょう。

プリン体は煮ると煮汁に移るので、肉類は煮て調理をし、煮汁を飲まないようにするなど調理上の工夫も大切です。

プリン体の極めて多い食品 (300mg~/食品100gあたり)



鶏レバー



干し椎茸



マイワシ干物



煮干し

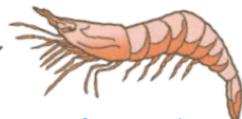
プリン体の多い食品 (200mg~300mg/食品100gあたり)



豚・牛レバー



カツオ



大正エビ



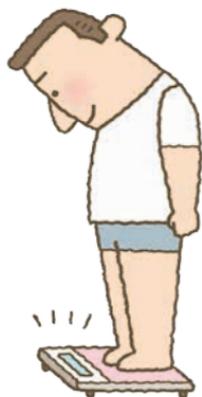
マアジ干物



サンマ干物

2 体重を落としましょう

肥満を解消することで、尿酸値を下げるのが期待できます。栄養バランスに注意して、摂取エネルギーの適正化に努めましょう。



3 アルコールを控えましょう

アルコールは、プリン体の有無にかかわらず尿酸値を上昇させることがわかっています。節度をもった飲酒を心がけましょう。日本酒なら1合、ビールなら500mL、ウイスキーなら60mL程度に抑えましょう。ただし、痛風発作が起きている間は禁酒を守ってください。



4 砂糖や果糖のとりすぎには注意しましょう

砂糖や果糖のとりすぎは、尿酸の産生を増やしたり、尿酸の尿への排泄を減らしたりして、高尿酸血症の原因になります。砂糖入り清涼飲料水の飲みすぎや、果糖が豊富な果物(リンゴやオレンジなど)の食べすぎには注意しましょう。

5 水分やアルカリ性食品は十分にとりましょう

尿の量が少なく尿のpHが酸性に傾くと、結石を作りやすくなります。

尿酸を排泄し、尿路結石を起こさないためにも水分を多めにとり、食物繊維に富んだ海藻類、野菜などのアルカリ性食品を十分にとりましょう。



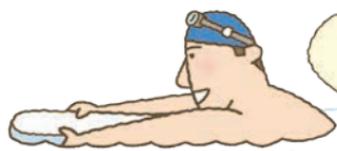
6 ミルクやヨーグルトなどの乳製品をしっかりととりましょう

乳製品は血清尿酸値や痛風になる危険度を低下させると考えられています。

7 有酸素運動をしましょう

ウォーキングやスイミング、水中歩行などの有酸素運動は体重コントロールにも有効です。

ただし、激しい運動は尿酸が産生され、かえって尿酸値を上昇させることがあるので避けましょう。



スイミング (水中歩行含む)

適度な運動も
肥満解消には有効!



ウォーキング

痛風

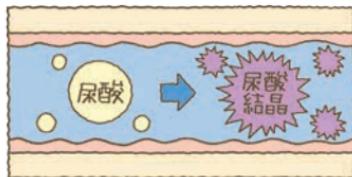


痛風発作は
足の親ゆびの関節に
最も多い

痛風発作は尿酸の結晶が関節にたまって起こる炎症で、関節の激しい痛みと腫れが特徴です。

発作はある日突然起こり1週間程度で治まりますが、治療せずに放置しておくと繰り返し起こります。

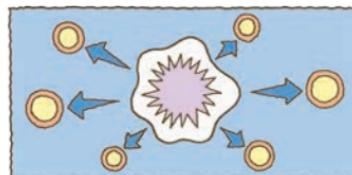
- 1 溶けきれなくなった尿酸が結晶化して、関節に沈着します。



- 2 白血球が、関節からはがれ落ちた結晶を異物とみなして食べはじめます。



- 3 白血球は結晶を食べながら炎症のもとになる物質を放出します。



痛風発作の対処法

- 患部を冷やす
- 患部を心臓より高い位置に保つ
- 安静にし、患部に対してマッサージするなどの刺激を与えない
- 速やかに受診する

痛風発作時の治療

痛風発作時には「尿酸降下薬」を服用せず、「消炎鎮痛薬」で発作を鎮めます。また、尿酸降下薬服用時に痛風発作が起こった場合は、そのまま同量の「尿酸降下薬」を続けながら「消炎鎮痛薬」を服用してください。薬の服用は医師の指示に従いましょう。

高尿酸血症の治療

食事や運動などのライフスタイルの見直しやお薬による治療が行われます。高尿酸血症の治療薬「尿酸降下薬」には、尿酸の産生を抑えるタイプと排泄を促すタイプがあります。痛風発作を繰り返したり、合併症を起こさないためにも尿酸値をしっかりコントロールすることが大切です。

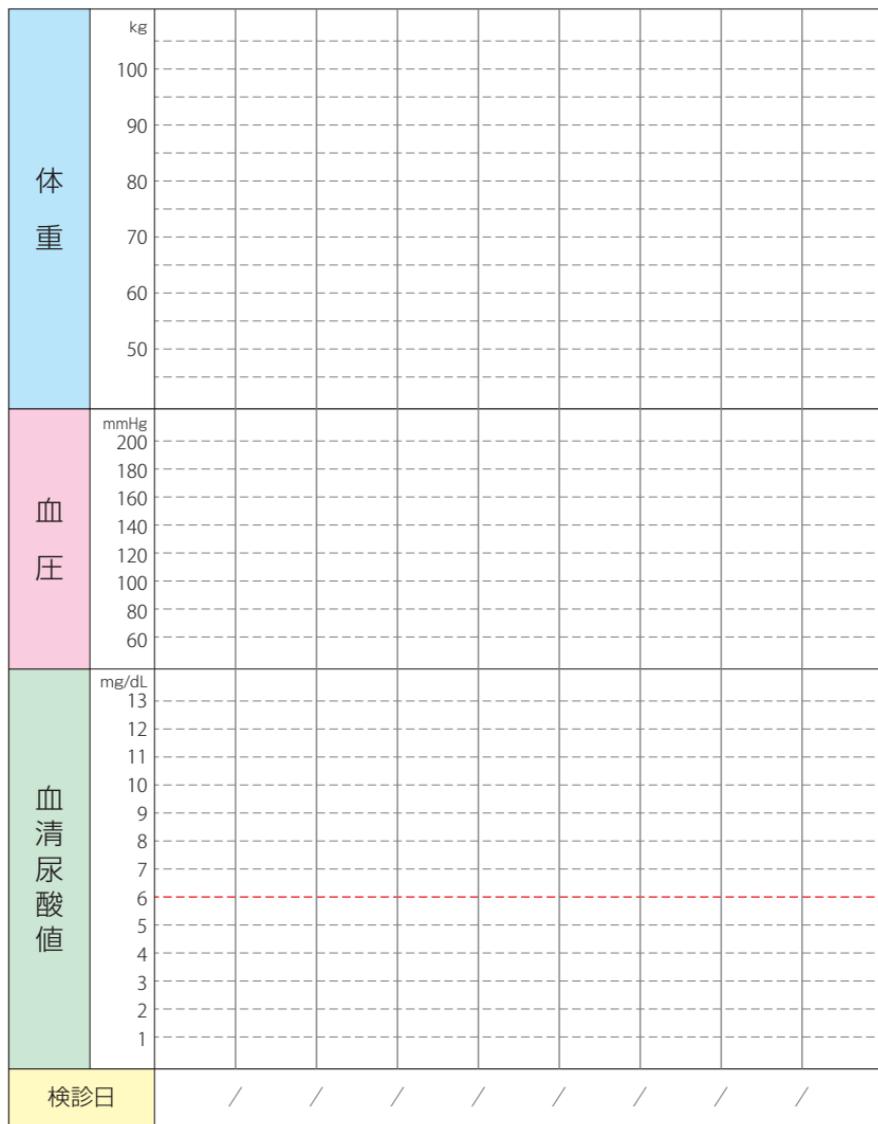
※痛風の症状を伴わない場合でも、高尿酸値が継続する場合には、お薬による治療が行われることがあります。



尿酸降下薬

定期的に血清尿酸値の測定を受けましょう

血清尿酸値6.0mg/dL以下を目標にしましょう。





ニプロ一般向け情報サイト

お薬と病気のなるほどライブラリ
「高尿酸血症について」はこちら ▶▶



医療機関・薬局名