

尿酸について

みなさんは、今年の健康診断の結果はいかがでしたか。

尿酸値は、健康診断の測定項目に含まれ、尿酸は「痛風」を引き起こす原因物質であることが知られていますが、「痛風」以外にも様々な合併症を引き起こす可能性があります。

今回は「尿酸」について取りまとめましたので、是非参考にしてください。

1. 尿酸とは

体内に存在する物質の一種である「プリン体」と呼ばれる物質が、代謝されることで「尿酸」が生じます。（血液中の尿酸の濃度を数値化したものを、尿酸値と言います。）

「プリン体」は食べ物から摂取するイメージが強いですが、運動によりエネルギーが消費される事で生じるなど、代謝の過程でも「プリン体」は生成され、体内には常に存在しています。

2. 尿酸が体に及ぼす影響について

一般的な症状として「痛風」があげられます。

痛風の症状は、くるぶし、足の指の付け根、かかと等に激しい痛みを伴います。

また、痛風が悪化すると、重症な合併症を引き起こす可能性が高くなります。

【合併症一例】

・腎臓病 ・尿路結石 ・高血圧 ・糖尿病 ・高脂血症 など



3. 痛風を防ぐために

(1) 食生活を見直しましょう

①アルコール類の多量摂取は控えましょう。

- ・休肝日を設け、飲酒量に気を付けましょう。

ミネラルウォーター等の飲料水は積極的に摂取しましょう。

※排尿量が増え、尿酸が体外に排出される。

②プリン体を多く含む食べ物の多量摂取は控えましょう。

【プリン体を多く含む食べ物一例】

- ・鶏肉（レバー、ササミ、モモ、皮 など）
- ・豚肉（レバー、肝臓部位、ヒレ、タン ロース など）
- ・牛肉（レバー、心臓部位、肝臓部位、モモ、タン など）
- ・魚介類（カツオ、マグロ、イワシ、明太子、アジ、サンマ、エビ、スルメイカ、タコ、カキ、カニ など）
- ・野菜類（ほうれん草、まいたけ など）



(2) 適度に運動をしましょう。

ウォーキング等の軽めの有酸素運動を 20 分以上行いましょう。

※運動を行う際は水分補給を忘れずに行いましょう。

(3) 精神的ストレスと上手に付き合いましょう。

過度な精神的ストレスの負担は、痛風を引き起こす原因になることが医学的に証明されています。

適度にストレス発散を行い、ストレスと上手に付き合いましょう。

4. その他

痛みが引かない場合等は、医療機関にて医師の指示に従ってください。

《 参考 2 》 飲み会メニューのプリン体目安一覧 【酒類編】

酒類名	プリン体含有量 (mg/100ml)	備考
ビール(サッポロ,アサヒ,麒麟)	7~10	メーカーにより差異あり。
日本酒	2	
焼酎・ホッピー・サワー	0	
ワイン	0.4	
ブランデー	0.4	
ウイスキー	0.1	

※数値だけでみると、プリン体の含有量は少ないように思われがちですが、飲酒量が多くなるため、結果としてプリン体の摂取量が多くなる傾向にあります。