

こもれびTimes 8月号



暑くなると、病院を受診後に足をひきずって来局される患者様が普段より多くなります。中でも40～50歳代の男性の比率が高く、診断名は「痛風」。そして、以前から「尿酸値が高めだった」と言われる方がほとんどです。そこで今回は、この尿酸についてのお話です。

【尿酸とは】

尿酸は、よく耳にする「プリン体」から作られます。プリン体は、人が活動する上でエネルギーを作ったり、体の新陳代謝に必要なものです。

プリン体は細胞の細胞核(DNA/RNA)に含まれ、私たちはその細胞を食品として食べています。食品のプリン体から作られる尿酸の量は、全体の20～30%に過ぎず、残りの70～80%は体内で作られるエネルギーの燃えカス等で作られます。

不要になったプリン体は、肝臓で分解されて「尿酸」になります。そして、全体の3/4は腎から、残りの1/4は腸管から排泄されます。

【尿酸が高い】

尿酸は、合計1日約600mgが食べ物と体で作られます。しかし、作られた量とほぼ同じ量が腎と腸管から排泄されるので、体内の貯蔵量は一定に保たれます。このバランスが崩れると血液中の尿酸値が高くなります。健康診断などで、尿酸値が7.0mg/dℓを超えたら「高尿酸血症」と呼びます。

【高尿酸血症から痛風へ】

高尿酸血症には自覚症状がありません。これを放置していると針のように尖った尿酸の結晶が関節に沈着し、ある日突然腫れと激痛が起こります。風があたっても痛むことから「痛風」と言われています。

痛みが起こる場所は普通1か所、足の親指の



付け根、足首、足の甲、膝、手首、肘に起こりやすいです。

【高尿酸血症は男性が多い】

高尿酸血症の男女比率は、9：1と圧倒的に男性が多いです。女性が少ない理由は、女性ホルモンが尿酸値の排泄を促しているのではないかとされていますが、特定はできていません。

【アルコールと尿酸】

アルコールは尿酸値を上げるため、尿酸値は飲酒量に比例して高く



なります。その理由は、お酒に含まれるプリン体（ビール等の酵母など）摂取の他に、アルコールの分解でできる乳酸が尿酸の排泄を妨げたり、利尿作用による尿酸の濃縮など、アルコール自体でも尿酸値が上がることがわかっています。

尿酸に影響を与えないアルコール量の目安

ビール：500mL 焼酎(25度)：90mL

日本酒：180mL ワイン：180mL

ウイスキーまたはブランデー(40度)：60mL

体の中で作られる尿酸の量と排泄される量は異なるので、この量で大丈夫とは断言できません。暑くなる夏場は、特にビールの飲み過ぎには注意が必要です。

【尿酸値を上げないために】

汗をかく夏は脱水気味になるため尿酸値が上がりがちになります。尿中の尿酸を排泄するため、お茶や麦茶、水を普段よりも多くとりましょう。偏った食事、暴飲、暴食は控えるようにしましょう。

ケンユウ青山薬局作成

資料：TEIJIN「尿酸値の高い方の食生活のポイント」