



成田 一衛 氏
新潟大学医歯学総合病院
内部環境医学講座(第二内科)教授

【プロフィール】
昭和58年 新潟大学医学部医学科卒業後、内部環境医学講座(以降、第二内科)に入局。平成3年 アメリカ合衆国ユタ大学腎臓病部門研究員を務めた後、平成14年 新潟大学大学院医歯学総合研究科 第二内科 准教授、平成21年 同教授に就任。在任に在る。

【所属学会・資格】
日本腎臓学会理事・評議員・専門医・認定医・指導医、日本透析医学会評議員・認定医・専門医・指導医、日本内科学会認定医・指導医、日本高血圧学会評議員・指導医・専門医、日本臨床遺伝学会評議員、その他多くの関連学会に所属。

【受賞歴】
2001年 新潟県医師会「新潟県医師会学術奨励賞」受賞、2007年 日本透析医学会「日本透析医学会2006年度学会賞(本賞)」・新潟大学医学部学士会「2007年度年度新潟大学有任基金学術奨励賞」受賞

高尿酸血症を防ぐ生活のポイント

- ①プリン体の多い食事を控え、総カロリー量にも注意。
- ②飲酒は適量を。(※日本酒なら1合、ビールなら500ml)
- ③週3回程度の有酸素運動を心掛ける。

プリン体の多い食品

極めて多い (300mg~)	鶏レバー、マイワシ干物、イサキ白子、あんこう 肝酒蒸しなど
多い (200~300mg)	豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、マアジ干物、サンマ干物など
少ない (50~100mg)	ウナギ、豚ロース、牛肩ロース、牛タン、ベーコン、ほうれんそう、カリフラワーなど
極めて少ない (~50mg)	魚肉ソーセージ、かまぼこ、焼くわ、カズノコ、豆腐、牛乳、チーズ、鶏卵、じゃがいも、さつまいも、米飯、そば、果物、キャベツ、トマト、にんじん、大根、ひじき、わかめなど

痛風・高尿酸血症は、単に関節が痛む病気というだけでなく、全身的な疾患ということを正しく理解していただくことが大切です。そして、バランスのとれた食生活と適度な運動で、標準体重にコントロールすることが重要となります。これらは高尿酸血症に対してだけでなく、高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の予防にもつながります。今一度、ご自分の生活習慣を振り返り、健康的な生活を送りましょう。

痛風・高尿酸血症の予防に、今からできること

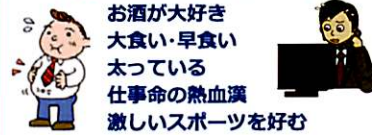
習慣の改善は必須です。

痛風・高尿酸血症は、単に関節が痛む病気というだけでなく、全身的な疾患ということを正しく理解していただくことが大切です。そして、バランスのとれた食生活と適度な運動で、標準体重にコントロールすることが重要となります。これらは高尿酸血症に対してだけでなく、高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の予防にもつながります。今一度、ご自分の生活習慣を振り返り、健康的な生活を送りましょう。

治療は生活習慣の改善が第一
40年ぶりに開発された新薬にも期待

高尿酸血症・痛風の治療は、食事療法(適正なエネルギー摂取・プリン体の過剰摂取を制限・十分な水分摂取)・飲酒制限・運動(週3回程度の軽い運動)の推奨など、まずは生活習慣の改善から始まります。そして尿酸値を6mg以下に維持することが推奨されています。これらの生活指導で尿酸値が正常域に下がらない場合は、薬物治療が適応となります。薬物治療には、尿酸の産生を抑制する薬(尿酸生成抑制薬)と、尿酸の排泄を促す薬(尿酸排泄促進薬)の2種類があります。前者に分類されるフェブキソスタットは40年ぶりに開発された新薬で、深刻な副作用もなく、1日1回の服用で済みます。しかし、薬物治療が適用されても生活習慣の改善は必須です。

高尿酸血症になりやすいタイプ



痛風発作を起こしやすい部位



痛風・高尿酸血症とは?

高尿酸血症は、血液中の尿酸値が7mg/dl(以下mgに省略)を超えた状態をいいます。尿酸とは、細胞のDNAに含まれるプリン体という物質からつくられる代謝物です。プリン体は、体内で8割が合成され、残りの2割は食事の影響を受けますので、プリン体を多く含んだ食品を過剰摂取すると、尿酸も過剰に産生されることになります。

尿酸の正常値は4~6mgですが、7mgを超えると痛風関節炎や痛風結石といった、いわゆる痛風発作、腎障害(痛風腎)、尿路結石を引き起こします。中でも痛風発作は、関節をはじめとする組織にできる尿酸の結晶が関係しています。この結晶は、特に血液の流れが弱くて冷えやすい足の親指の付け根などに蓄積しやすい性質を持っていますが、蓄積しただけでは痛風発作は起こりません。心身に大きなストレスをともなう動作や運動、急激な尿酸値の変動などがきっかけとなり、関節に付着していた結晶が剥がれ落ちたときに痛風発作が起こります。痛風発作は夜中から朝方にかけて起こりやすいといわれています。

高尿酸血症患者の90%は男性 さらに30歳代男性の30%は高尿酸血症

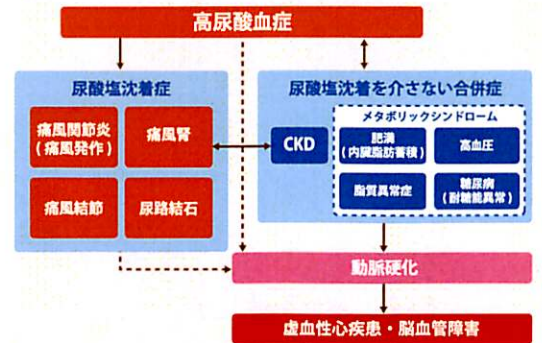
高尿酸血症の患者さんは、その90%を男性が占め、さらに30歳代男性の30%が高尿酸血症ともいわれています。以前は年配者に多いというイメージがありました。欧米化により、最近では60歳代の発症が増加しています。また女性の患者さんが少ない理由は、女性ホルモンのエストロゲンに尿酸の排泄を促進する働きがあるためといわれています。

放置しないで! 高尿酸血症 症状が無くとも深刻な合併症が

いも多く、食事・飲酒も適正量を超えがちで、ストレスも多いので、尿酸が増えやすい環境といえます。

痛風発作による関節痛、尿路結石による背中の痛みが主な症状となりますが、症状が無くとも、尿酸値が高くと動脈硬化を促進するといわれており、悪化すると脳卒中や心筋梗塞のリスクも上がります。また慢性腎臓病も深刻ですが、かなり悪化しないと主だった症状は出て来ません。それから、実際に尿酸値が高い人は、肥満、脂質異常症、糖尿病、高血圧など、いわゆる生活習慣病を併発していることが多く、これらの合併症にも十分注意する必要があります。

高尿酸血症は合併症も怖い!



こんな人は要注意!
高尿酸血症を発症しやすい人とは?

アルコールや動物性食品をよく摂取する、早食い・大食い、肥満・高血圧の人。生まれつきの体質も影響するので、家族に痛風の人がいる場合も注意が必要です。また、体を酷使した後は、老廃物の尿酸が増えますので、激しい運動を好む人も気をつけて頂きたいです。そして、活動的な生活を行っている人、バリバリと仕事をする熱血漢の人は、夜の付き合