

# 生活習慣病である 高尿酸血症に注意!!

高尿酸血症とは、痛風や腎障害、尿管結石の原因となる生活習慣病です。高尿酸血症がある人は、肥満・高血圧・脂質異常症・糖尿病などを起こしていることが多くなっています。男性に圧倒的に多い病気です。女性は閉経後にやや増加します。高尿酸血症を知って予防しましょう。

## 高尿酸血症で起こる病気

血液中の尿酸値が **7.0mg/dlを越える** 場合、高尿酸血症と診断されます。この数値は、健康診査で確認できます。

尿酸値が高いだけでは自覚症状はありません。進行すると、結晶となった尿酸が関節・足先などに溜まって炎症が起こり、激しい痛みとなります。これが痛風発作です。

また、知らず知らずのうちに腎機能が低下したり、尿路結石により激痛が生じたりします。

### 腎障害(痛風腎)

尿酸の結晶が腎臓に沈着して、腎臓の働きが低下する。腎障害が進むと腎不全を起こし、透析が必要になることも。

### 痛風結節

尿酸の結晶が皮下組織(皮膚の下)に沈着してかたまりができる。肘や手の甲、耳などの体温の低いところにしやすい。

### 痛風発作(関節痛)

尿酸の結晶が関節内に沈着して起こる関節炎で、急に腫れや激痛を伴って起こるのが特徴。

### 尿路結石

尿が酸性になって、尿の中の尿酸が溶けにくくなり、結石ができる。

## 予防方法

### ①肥満(BMI25以上)の人は減量しましょう

目安：BMI18.5以上25未満

例：(体重)70kg÷(身長)1.72m÷(身長)1.72m  
= (BMI)24

★減量は無理せず、半年で体重の0.5%を減らすペースで行いましょう。

例：60kgの人であれば、半年で-3kg、1か月で-500gのペース。

### ②アルコールを適量にしましょう

アルコール自体に尿酸を高くする働きがあります。全ての種類のアルコールを控えることが大切です。

★適正量：1日に、日本酒なら1合、ビールなら500ml、ウイスキーなら60mlまでとし、1週間に2日は禁酒日を設ける。



### ③プリン体の摂取を控えましょう

プリン体は、ビール・鶏卵・魚卵・肉・魚などに多く含まれます。食べ過ぎに注意しましょう。



### ④水分(お茶や水)・野菜を多くとりましょう

尿酸の排泄を助けます。



### ⑤軽い有酸素運動(ウォーキングなど)を行いましょう

過度な無酸素運動は悪化させる危険性があるため、無理のない範囲で運動しましょう。

食事の制限を厳しく行くと一定期間は実行できても、多くは反動を招きます。「可能な範囲でストレスなく習慣付ける」ことが大切です。

☎健康課健康推進係 ☎72-6666

## あすてらす 健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6682 毎週月～金曜日 午前9時～11時 午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)