

## 痛風と高尿酸血症

体内の尿酸値が上昇してこの状態が長く続くと、関節内に尿酸の結晶が出来て、ある日突然に激痛を伴う痛風発作を起こすことがある。

この痛風の原因となる尿酸はプリン体から生成される。プリン体を多く含む食品を摂取すると大部分は腸管から排泄されてしまうが、一部は吸収されて肝臓で代謝されて尿酸になる。

しかしこの食品から摂取されたプリン体は、体内の細胞の新陳代謝によって出てくる大量のプリン体と較べると極めて量が少ない。

高尿酸血症は、従来説明されてきた高プリン体食品の摂取が主要な原因ではなく、大部分は体内での細胞の新陳代謝によって、壊れた細胞の核から出てきたプリン体が原因であると言われている。

ストレス、肥満、激しい運動、アルコール等が原因となって体内のプリン体が過剰に生産される。

激しい運動、無酸素運動によって細胞が破壊されたり、細胞のエネルギーを大量に消費した場合にはプリン体が増加する。

肥満が進んで内臓脂肪が多くなり高インスリン血症を来すと、その増加したインスリンが、尿細管で排出しなければならない尿酸を逆に再吸収して尿酸の排出を阻害し、体内の尿酸を増やしてしまう結果となる。

アルコールを分解する時にも大量のエネルギーを消費するので、大量のプリン体が生成され、その結果肝臓の代謝によって大量の尿酸が生成される。

ビールが痛風の原因になると長年言われてきたが、ビール自体のプリン体は6.86mgで（焼酎 0.03mg, 日本酒 1.21mg）、他のアルコール飲料に較べて決して多くはない。むしろビールの中のアルコールが問題となる。

高尿酸血症は他に高脂血症、高血圧症、尿路結石、腎障害を合併することが多く、成人病のアドバルーンと考えて注意しておく必要がある。

尿酸は腎臓から尿に排出されるが、酸性尿では尿酸が溶けにくく、アルカリ尿では溶けやすいので尿中に尿酸を排出しやすくする。日本人の場合、高尿酸血症の約70%は尿酸の排泄障害によって起きると言われている。

高尿酸血症にならないためには、尿酸が過剰に生産されることを避けるとともに、体内で生成された尿酸を排出することが大切である。このためには尿をアルカリ性に保つことが必要となる。

尿酸の排出を容易にするためには尿アルカリ化食品を毎日350gr食べると良い。牛乳、野菜、ウーロン茶、サラダ、ひじき、バナナ、グレープフルーツ、メロン、芋、里芋、ヒジキ、わかめ、昆布、乾しいたけ、大豆。

尿酸を尿から排出するために一定量以上の尿量を確保しなければならない。

毎日 2 リットル以上の水分を飲む必要がある。この場合飲料としてはノンアルコール、カロリー無しの水分がよい。

夏になって発汗が多いと尿量が減少する。その結果尿酸の排出が減って痛風を発症することがある。脱水による尿酸の排泄の低下を防ぐためには、夏季には水分を十分に飲んで尿量を確保しなければならない。

先に述べたようにアルコール性飲料を減らし、体重を標準体重に保つことを心がけなければならない。激しい運動やストレスも出来るだけ避けなければならない。以上のことは血中尿酸値をあげないための大切な条件である。

痛風、高尿酸血症になってしまったり関節痛や腫脹等の痛風の症状がある場合、または無症候性高尿酸血症の場合、ともに食事療法を行っても血中尿酸値が 8.0mg 以下にならない場合には両者ともに薬物治療の対象になる。

血中尿酸値を 7.0mg 程度、又はそれ以下 ( 5.0mg ~ 6.4mg ) に維持する必要がある。