

尿酸値が高いと言われたら

痛風

尿酸値の高い人は要注意!

●すでにアナタも痛風予備軍?

激しい関節の痛みが特徴の痛風は関節炎の一種で、誰の体内にもある尿酸が結晶化して起こる病気です。

尿酸値が7.0mg/dlを超えたら危険信号

尿酸とは身体の代謝によって生じる老廃物で、食物に含まれるプリン体も尿酸のもとになります。

こうして生じた尿酸は主に尿中に排泄されますが、排泄機能の低下、生産過剰などで体内に尿酸が溜まった状態（高尿酸血症）が長く続くと尿酸が関節の中で結晶化します。

つまり「尿酸値が高い人」＝「痛風予備軍」なのです。

血液中の尿酸値が7.0mg/dlを超えると高尿酸血症。8.0mg/dl以上になった場合は、痛みの有無に関わらず、専門的なアドバイスを受けるべきでしょう。



尿酸値を上げる危険因子をチェック!

●あなたはいくつあてはまる?

CHECK

男性である

30歳以上である

太っている

管理職である

食事・お酒の量が多い

高血圧の薬を飲んでいる

腎臓結石がある

ストレスが多い

血縁に痛風の人がいる

激しいスポーツを好む



4つ以上当てはまった人は要注意です。

女性ホルモンには尿酸値を下げる作用があると考えられていて、実際、痛風患者の99%は男性です。



[痛風の常識] プリン体の多い食品をとらなければ大丈夫?

一般に痛風と聞くと「プリン体という物質が悪いんだよね」と思う人も多いことでしょう。確かに、尿酸はプリン体を材料として体内で作られます。ただし、飲食物からだけでなく、体内の代謝によって生まれるプリン体からも尿酸は生成されます。

実際に、飲食物に含まれるプリン体から生じる尿酸は体全体の20%程度。痛風の予防・治療においてはプリン体のみを過剰に意識するのではなく、体型・生活習慣、食事、飲酒ほか、さまざまな面からの対策が有効となるのです。



プリン体は原因のひとつ。痛風予防でも大切なのは、生活習慣の改善です!



こうして痛風は進行する

尿酸値が高い状態(高尿酸血症)から痛風へ進む過程は、大きく次の3段階になります。

1 無症候性高尿酸血症期

尿酸値が正常値の7.0mg/dlを超えていますが、特に自覚症状がありません。

無自覚期



2 痛風発作期

特に多いのが、唐突に足の親指の付け根に激痛が走り、患部が赤く腫れ上がって歩行も困難になるケースです。初めての発作は約7割が足親指の付け根に起こり、痛みは通常1ヵ所のみ。24時間以内にはピークに達し、数日から10日間ほど続きます。

このような状態が、ときどき(間欠的に)起こるのがこの時期の特徴。放置していると発作(激痛)の回数は増えていきます。

発症



3 慢性痛風期

痛風が高度に進行してしまった状態で、前記2の時期に適切な治療を受けていない、もしくは治療を中断した等により発作が慢性化します。

皮下に尿酸が析出する痛風結節が生じ、糖尿病、高血圧などの生活習慣病、さらに心筋梗塞や脳卒中など、生命に関わる重篤な合併症を起こす危険性も高まります。

慢性期



実践編 痛風の予防・改善

● 普段の食べ方にひと工夫で尿酸値の上昇を防ぐ

ポイント 1 朝食に重点を置く

痛風患者の2人に1人は肥満傾向。そこで肥満を助長する「夕食に高カロリーの食事習慣」から「朝食重視」にシフトします。夕食は軽め、早めに。どんなに遅くとも就寝の2時間前までに済ませましょう。



ポイント 2 まずは“野菜”や“汁もの”から

野菜や海草など食物繊維が多く低カロリーのおかずや汁ものは、食べ応えもあって満足感を与えてくれます。肉、魚よりこれらを先に食べれば、摂取カロリーや短時間に食べ過ぎる傾向を抑えられ、肥満の予防・改善につながります。



ポイント 3 水分を十分にとる

尿酸は尿から排泄されるので、水分を十分にとって尿量を増やすようにしましょう。尿酸値が高い人は、1日2リットル以上水分をとりましょう。



ポイント 4 腹八分目の食生活

お腹一杯になるまで食べてしまう。これではすでにカロリーオーバーの可能性が大。尿酸値の上昇を指摘されているなら腹八分目を心がけてください。「あと、もう少し食べたい」、そこで箸を置く意思を日々育てましょう。

