

高尿酸血症

高尿酸血症とは？

尿酸の血中濃度が異常に高くなる病気です。尿酸とは、蛋白質の一種である「プリン体」という物質が代謝された後の残りかすのようなものです。通常尿酸の排泄量と生産量のバランスがとれており、体内には一定量の尿酸が保たれています。

基準値として・・・ 男女ともに7mg/dl まで

この基準値の範囲を超えると、血液中の尿酸の飽和溶解度が限界に達し、尿酸が結晶化します。この結晶化が、様々な疾病を引き起こすのです。

その代表として・・・

「痛風」～関節等に尿酸の結晶がたまり、痛風発作を起して非常に激しい痛みを引き起こします。

「結石」～尿路・腎臓・尿管・膀胱・尿道などに尿酸の結晶がたまり、上記同様激しい痛みを伴います。

「腎障害」～尿酸の75%は、血液によって腎臓に運ばれ、残りは胆汁とともに腸管を經由して、伴に排出されますが、高濃度の尿酸が腎臓に運ばれた場合、そのバランスがくずれ、腎臓に障害を引き起こします。

高尿酸血症で一度でも痛風発作を起したことがある人や尿酸値がいつも9mg/dl以上で家族歴のある人は、薬の内服が必要です。

高尿酸血症は、高エネルギーの食習慣を持つ人に多いと言われてはいますが、肉類だけでなく、本来体に良いとされる魚類にもプリン体を多く含むものがありますので、摂り過ぎには気をつけましょう。

又、アルコールは尿酸を多く作る一方、尿酸の排泄を阻害する作用をもっています。特にビールはそれ自体にプリン体を多く含んでおり、肴にする食品の多くが高エネルギー・高プリン体ですので、暴飲暴食は控えましょう。

しかしながら、例え食生活を改善したとしても尿酸値を上昇させるものがあります。それは「ストレス」です。現代社会においてストレスと無縁になることは出来ませんが、ストレス解消の一手段としても、又肥満を防止する為にも適度な運動が必要と言えるでしょう。