

メタボ世代に発信

豊かなヘルシーライフ提案誌

Health & Life

ヘルスアンドライフ
2023

3

特集 目の健康寿命を延ばすために
アイフレイルを早期発見



〈世界の映画紀行〉『ミッション：インポッシブル／ゴースト・プロトコル』のロケ地、ブルジュ・ハリファ（アラブ首長国連邦）

そのままに
していると
ホントに怖い!

メタボ健診
“要注意”の
検査値



監修/国立病院機構米子医療センター(鳥取県)病院長 久留 一郎 先生

痛風や生活習慣病を招く原因にも 尿酸値

突然、激しい痛みがおこる痛風は、体内に尿酸が蓄積されることによりおこります。尿酸値の上昇は、痛風だけではなく生活習慣病や命にかかわる病気のアラームになっている場合があります。

プリン体は 体内でもつくられる

尿酸は、「プリン体」という物質が体内で分解されるときにできる老廃物です。プリン体と聞くと、からだに悪いイメージがあるかもしれませんが、細胞の新陳代謝を助ける役割があり、常に体内でつくられています。また、プリン体は細胞の核に存在するため、ほとんどの食品に含まれています。

体内で利用しきれなかったプリン体は尿酸となって、尿や便と一緒に排泄はいせつされます。しかし、尿酸がふえすぎたり、腎臓と消化管からの排泄が少なかつたりすると、血液中の尿酸が増加します。尿酸値が高い状態(7mg/dL超)がつづく、高尿酸血症と診断されます。

尿酸値を下げる 生活習慣

- 肥満になるとプリン体が合成されやすく、尿酸の排泄機能が低下する傾向があるので、肥満の人は減量する。
- 乳製品はプリン体を分解して尿酸を排泄する作用があるので積極的にとり、プリン体が多いレバーや魚卵、干物などは食べすぎない。
- 酒類は尿酸値を上げるので、適量を守る。
- 肥満解消のためにも有酸素運動を行う。ただし、激しい運動は尿酸値を上げるので控える。
- 尿量をふやして尿酸の排泄を促すために、水分を多めにとる。
- ストレスは尿酸値を上げるので、ストレスをためないようにする。
- タバコを吸っている人は禁煙する。

血液中に尿酸がふえすぎると、血液に溶けにくくなって結晶ができ、多くは足先や手の指先といったからだの末端部分の関節にたまっていきます。たまった結晶の一部が、なんらかの原因ではがれると、免疫細胞が異物として攻撃し、関節に炎症がおこり強烈な痛みとともに赤く腫れは上がります。これが痛風発作です。足の親ゆびの付け根に発症することが多いのは、歩行による衝撃で尿酸の結晶がはがれやすいためです。

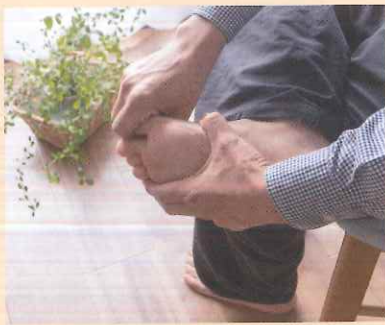
腎機能障害や

生活習慣病にも注意を

痛風をおこした人のなかには、「薬で痛みが引いたから病院へ行かなくなった」という人もいますが、これでは発作をくり返し、腎機能障害などの合併症を招く可能性もあ

高尿酸血症から命にかかわる病気も

高尿酸血症を招く生活習慣は、高血圧や脂質異常症、慢性腎臓病など、ほかの生活習慣病のリスクも高めます。さらに、心筋梗塞しんさんこうそくや脳卒中、腎不全といった命にかかわる病



気を引きおこす恐れもあります。尿酸値が高い人はこれらの危険な病気が迫っているサインと受け止めましょう。

