



専門のドクターが詳しく解説！

気になり
ませんか
尿酸値

簡単な生活改善で シニアの 痛風を防ぐ

痛風の患者さんは、全国で130万人を超えています。
痛風が起こったことがある人もそうでない人も、薬だけに頼らずに暮らしていけるように、尿酸値を下げる生活習慣改善のコツを知っておきましょう。



久留一郎

国立病院機構米子医療センター 病院長

ひさとめ・いちろう ●1981年鳥取大学医学部卒業。
専門は循環器内科、特に生活習慣病と高尿酸血症・
痛風の合併、再生医療 ●国立病院機構米子医療セン
ター循環器内科（鳥取県米子市車尾4-17-1）

尿酸値が高い状態が続くと 痛風が起こりやすくなる

「痛風」とは、血液中の「尿酸」が増え過ぎて結晶となって関節内にたまり、それが何らかの原因で剥がれるときに炎症が生じる病気です。足の親指の付け根や足の甲、足首、手の指などの関節に起こりやすく、激痛を伴います（痛風発作）。尿酸は、「プリン体」という物質が分解されるときにできます。通常、余分な尿酸は尿や便に含まれて排泄されるため、体内の尿酸は一定の量に保たれています。しかし、肥満や、プリン体を含む食品の

とり過ぎなどで尿酸が増え、尿酸値が70mg/dLを超える「高尿酸血症」の状態が続くと、痛風が起こりやすくなります。

尿酸値を下げるには 生活習慣の改善がカギ

近年、初めて痛風発作が起こる年齢のピークが30歳代後半から40歳代と、若年化しています。その背景には肥満の増加や食生活の欧米化の影響があると考えられています。尿酸値を高いままほうっておくと、痛風発作は繰り返し起こります。痛風を患っている人は60歳代が最も多く、かつては男性に多い病気でしたが、女性

も閉経後に高尿酸血症を発症する人が増えていきます。

尿酸値が80mg/dLを超えると、いつ痛風発作が起こってもおかしくない状態です。増え過ぎた尿酸は、血管壁の内側を傷つけて炎症を起こし、動脈硬化の引き金にもなります。高尿酸血症のある人は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を併せもっている場合が少なくありません。生活習慣病による動脈硬化の進行は、脳卒中や心筋梗塞などの原因にもなります。

治療では、尿酸値を下げる薬も使われていますが、肥満の解消や生活習慣の改善によって下げることが大切です。ほかの生活習慣病にもよい効果が得られます。

*女性に6.0mg/dL程度の尿酸値であっても、動脈硬化などの合併症が起こりやすいとされている。

生活全体を見直そう。 夕食には特に注意

尿酸値は食事や運動、ストレスなどの影響を受けて、1日のなかで変動します。生活を見直し、尿酸値を上げにくい暮らしを目指しましょう。

特に、朝方は痛風発作が起こりやすくなります。これは、夕食にプリン体の多い食事やアルコール飲料をとる人が多いからです。また、就寝中はプリン体を分解して尿酸をつくる働きが活発になりません。夕食はプリン体が多くならないように注意しましょう。

*1 健康な状態と要介護の状態の中間の段階のこと。

◆コンピネーションが 生活改善を続けるコツ

尿酸値が70mg/dLを超える人や痛風が起こったことのある人、高血圧や糖尿病などの持病を合併している人は、尿酸値60mg/dL以下を目指し、生活習慣を改善していきます。しかし実際には、およそ7割の患者さんが1年以内に生活改善をやめてしまうといわれています。

シニア世代にとって、食事は生活のなかの喜びの1つです。プリン体が多い食品やアルコール飲料、甘いものは魅力的で、厳し過ぎる食事制限はつらいもので

* [現在の体重(kg)×0.03=減らしたい体重]。例えば、83kgの人は[83kg×0.03]で1年間に約2.5kg減らすことを目指す。

す。そこで、今回紹介する方法をいくつか組み合わせ、緩やかに尿酸値を下げる生活を実践しましょう。

◆食べ過ぎたときは 尿酸を出す習慣を

とはいえ、年末年始は、豪華な食事を楽しむ機会が増える時期です。一方、寒さで外出が減ったり、運動がおっくうになることもあるでしょう。だからといって、生活改善を諦めないでください。プリン体の多い食事をとり過ぎた日や尿酸値の上がりそうな生活が続いたら、「尿酸値を下げる生活」を意識します。

尿酸は尿に含まれて排泄されます。水分をしっかりととり、尿量を増やして尿酸を排泄しましょう。また、ヨーグルトやコーヒーなど、尿酸値を下げる食品を積極的に取り入れるのも効果的です。このような生活を4週間ほど続けると、尿酸値が下がることが期待できます。