

# 9 月 尿酸値が気になったら

令和 01 年 09 月 01 日



## ●健診の「尿酸値」に注目

---

「尿酸」とは、体内でプリン体という物質が分解されたあとにできる老廃物のことで、血液中の尿酸の濃度を「尿酸値」といいます。

私たちの体は細胞で構成され、一つひとつの細胞の中には核があります。プリン体は、細胞の核に含まれるDNAの主成分です。また、プリン体は体内でのエネルギー代謝の過程でも発生します。プリン体は、私たちの体内で約8割が生成されており、残りの約2割は食べ物から摂取しているといわれています。

プリン体の老廃物として残った尿酸は、通常は尿に混じって排出され、血液中の尿酸の量は一定に保たれています。しかし、不健康な生活習慣などの影響により、尿酸の量が増えたり、排泄する力が弱くなったりすると、血液中の尿酸の濃度が高まり「高尿酸血症」になります。

高尿酸血症になっても、自覚症状が現れることはほとんどありません。気づかないまま、尿酸値が高い状態を放置すると、痛風や尿路結石、腎機能低下のリスクが高まります。そこで、健診を受けて、尿酸値の異常を早期発見することが大切になります。

## ●男性に多く見られる痛風

---

「高尿酸血症」が原因で起こる代表的な病気が「痛風」です。

高尿酸血症が続くと、血液中に溶けきれなくなった尿酸が結晶となり、足の親指のつけ根や足首の関節などの部位に蓄積します。そしてその部分に激しい炎症が起こり、針を刺すような激痛が生じる痛風発作が起こります。

痛風は女性より男性のほうが圧倒的に多い病気です。なぜなら、女性ホルモンのひとつであるエストロゲンには、尿酸の排泄を促進する働きがあり、女性はもともと血液中の尿酸値が男性に比べて低いからです。しかし、閉経後には、エストロゲンの分泌が低下し尿酸値が上昇して、女性でも痛風にかかる人が増える可能性があります。

かつて痛風は、ご馳走ばかり食べている人の病気と考えられ、「贅沢病」などといわれてきましたが、食生活が豊かになった現在では、誰でもかかり得る病気といえます。

## ●尿酸値を改善する生活習慣

---

尿酸値の上昇を防ぐためには、“食べ過ぎ”“飲み過ぎ”に注意し、“水分補給”を心がけることが大切です。

特に肥満になると、体内で尿酸値が上昇しやすくなり、高尿酸血症や痛風を起こしやすくなるため、肥満予防のためにも食べ過ぎに気をつけましょう。

また、お酒が好きで、毎日晚酌しているという人は要注意です。

尿酸のもとになるプリン体は、アルコール飲料の中では特にビールに多く含まれています。焼酎やウイスキーなどの蒸留酒にはプリン体はほとんど含まれていませんが、実は、アルコールはどんな種類でも尿酸値の上昇を招く要因になります。お酒を飲むと、アルコールが分解されるときに尿酸がつくられるためです。また、アルコールには尿酸の排泄を阻害する働きもあります。さらに、モツ・干物・白子・うに・レバーなどのプリン体が多く含まれる酒のつまみを食べることも、尿酸値を上昇させてしまいます。

毎日お酒を飲んでいる人は、週2日は休肝日をつくったり、飲む量を控えたりすることを心がけましょう。さらに、水分を多くとり尿の量を増やすことが尿酸の排泄を助けます。水分量の目安は1日1.5～2リットル程度ですが、糖分の多いジュースや牛乳、アルコール飲料を水代わりに飲むのはNGです。水やお茶(糖分やカロリーのない)をこまめにとりましょう。

[尿酸値が気になる人の健康レシピはこちら](#)

[監修] 東京大学未来ビジョン研究センター

ライフスタイルデザイン研究ユニット客員准教授

医師 医学博士 関谷 剛