

高尿酸血症の原因

高尿酸血症の原因には尿酸の産生が過剰になる場合と、排泄が低下する場合およびそれらの混合した場合があります。多くは尿酸排泄低下型で、この主因は遺伝あるいは体質によります。一方プリン体を多く含む食品を過剰に摂取する事による尿酸産生過剰型もあります。

尿酸がふえるとどうなるのですか。

尿酸は血液に溶け込んでいます。普通、血液 1cc に約 7mg までの尿酸が溶けることが出来るのですが、尿酸がどんどんたまり、**7mg/dl を越える**と血液中に溶けきれなくなってしまうのです。溶けきれない尿酸は結晶となって固まり、体のあちらこちらに症状を起こすのです。

最も代表的な症状が「**痛風**」です。痛風は、溶けきれない尿酸が、足の親指の付け根に蓄積し、激しい痛みを起こすのです。(風が吹いても痛いので痛風といいます)痛風結節といって、耳や手の甲などに固まりを作る事もあります。また、尿酸が腎臓に詰まると腎臓の働きを悪くすることもあります。通風を起こさなくても、高尿酸血症は腎機能を悪くしたり、動脈硬化を悪化します。

●尿酸を増やさないにはどうすればいいのですか。

昔から、痛風は**ゼイタク病**と言われ、美食がその原因であると言われてきました。確かに、ぜいたくな食事には尿酸の材料となるプリン体を多く含む物も多いのは事実です。酸が高いと言われると、まず、肉食を減らそうとする方が多いようです。しかし、**実際には肉にはそれほど多くのプリン体が含まれていません**。むしろ、同じ量で比べると魚の方が多くいらいます。何よりも、食物から体に入るプリン体は実はそう多くはありません。ですから特別にプリン体の多い一部の食品を除いては、**余り食品の種類に神経質になる必要は無いのです**。

むしろ、気にしていただきたいのは食品の量です。体重が増え、肥満になると尿酸は増えますし、減量すると尿酸が減ってくるのが分かっています。ですから、**肥満気味で、尿酸が高いと言われた方はまず体重を減らしていただくことが大事です**。

また、尿酸を尿からしっかり排泄させるために、尿の量を増やす事も重要です。1日に出来れば2リットルほどの水分をとるように努めて下さい。水やお茶を飲むようにして下さい。ジュース類は肥満の原因になりますし、**アルコール類は尿酸を増やす原因になりますのでいけません**。もちろん、心臓や腎臓に問題があって、主治医から水分制限を指示されている方は、水分の摂取については必ず主治医に確認して下さい。

●尿酸が高いときにはどのような治療が行われますか。

何回か測定した血液中の尿酸が値が高い時にはお薬を使うことになります。

今までに痛風の発作を起こしたことの無い方は、だいたい 7.5mg/dl を越えたらお薬を使うことが多いようです。腎機能が低下している場合は 7.0 未満を目標とします。もちろん、減量や尿酸のもとになる食品を控える努力は続けなくてはなりません。

今までに痛風発作を起こした事のある方は、尿酸値がもっと低いうちからお薬を使います。

お薬には、尿酸が作られることをおさえる薬、尿酸の排泄を増やす薬、尿酸を尿に溶けやすくする薬など色々な種類があります。患者さんそれぞれの高尿酸血症の原因と、その他の病気、全身状態などを考えて使う薬を選択します。尿酸は急に下げすぎると、かえって痛風を起こすこともあります。その為、尿酸はゆっくりと減らしていくことが重要で、お薬も少量から飲み始めます。