

尿酸値が高いと言われたら

吉良内科循環器クリニック 副院長 長野 徳子



健康診断やかかりつけの病院で血液検査をした際に、尿酸値高値を指摘され、食べ過ぎ・飲み過ぎに注意しましょう、と指導を受けたことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで、今回は高尿酸血症についてお話ししたいと思います。

尿酸値が7.0mg/dLを超えた状態が‘高尿酸血症’です。高尿酸血症が長く続くと尿酸が結晶化し全身で悪さをし、痛風発作や腎機能低下などを招きます。ただ高尿酸血症が引き起こす病気は尿酸の結晶が沈着して起こるものばかりではありません。まだ詳しいメカニズムがわかりませんが、尿酸が高いと将来、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞や狭心症さらには慢性腎臓病から血液透析などの怖い病気を発症するといわれています。

尿酸値を下げるために生活習慣で大切なことは、①食べ過ぎない、②お酒は適量に、③有酸素運動です。①：食事内容は尿酸値に影響します。プリン体を多く含む動物の内臓や魚の干物は食べ過ぎないようにしましょう。肥満になると尿酸を作りやすく排泄しにくい状態になるので、野菜の多い食事を心がけ、食べ過ぎをやめて適正な体重を維持することが大切です。②：プリン体の多いビール以外なら大丈夫というわけではありません。アルコール自体に尿酸値を上げる働きがあるので、ウイスキーや焼酎などはプリン体をあまり含みませんが、アルコール度数が高いので適量にとどめましょう。③：激しい運動(無酸素運動)は尿酸値を上昇させるため、ウォーキングなどの軽い運動(有酸素運動)を行いましょ。

生活習慣を見直しても尿酸値8.0mg/dL以上であれば薬物療法が勧められ、8.0mg/dL未満でも過去に痛風の経験があれば薬物療法によって6.0mg/dL以下を維持することが望ましいとされています。高値が続く方は、投薬の可否についてかかりつけの先生に相談してみましょ。

吉良内科循環器クリニック 大分市大字角子原 870 TEL097-522-3000