

高尿酸血症

はじめに

尿酸は細胞の核に含まれているプリン体という物質の代謝産物です。血中尿酸値が7.0mg/dl以上を高尿酸血症といい、8.0mg/dl以上が治療の開始基準になります。

高尿酸血症は、成人男性の25%にみられます。一方、女性は閉経後に尿酸値が上昇しやすくなり、50歳以降で3.7%が高尿酸血症です。

原因

1. 尿酸排泄低下型：尿酸は腎臓から排泄されますが、その排泄機能が先天的に弱いと、尿酸が血中に貯まりやすくなります。このタイプが60%を占めます。
2. 尿酸産生過剰型：プリン体を多く含む食品を過剰に摂取すると、肝臓での尿酸産生が亢進して、尿酸値が高くなります。このタイプは10%を占めます。
3. 合型：1と2の混合型は30%を占めます。

引き起こされる疾患

まず高尿酸血症があると、脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化性疾患を発症しやすくなります。その他の疾患として・・・

1. 痛風

血中尿酸値が7.0mg/dlを超えると、血液に溶けなくなった尿酸が結晶となって出てきます。これは足の親指の付け根を代表とする下肢の関節に貯まりやすく、そこに運動などの刺激が加わると痛風発作を起こします。

発作時は関節が赤く腫れて“風が吹いても痛い”ことから痛風と言われるように激しく痛みます。

この痛風発作を繰り返していると関節に痛風結節と言われる胼胝みたいなものできます。

また、この痛風結節は腎臓にもできて痛風腎と言われる慢性腎不全を引き起こします。



2. 尿路結石

尿のpHが6.0>の酸性に傾くと、尿中の尿酸が結晶となって出てきます。これが尿路結石です。腎臓でできた石は尿管を通過して膀胱に落ちますが、このとき尿管の圧力が上がるために、“身の置き所が無いほど強烈な痛み”が起こります。石の移動により痛みの場所も移動していき、膀胱に落ちると嘘のように痛みが治まります。

食事療法

まず、プリン体を多く含む食品は避ける必要があります。またアルコールはその代謝に伴って尿酸値を上昇させるので、プリン体を多く含むビールに限らず控える必要があります。純アルコールに換算して1日40g以下にさせていただくのが理想です。

プリン体の多い食品と少ない食品 (mg/100g)

極めて多い	(300mg~)	鶏レバー、マイワシ干物、イサキ白子、あんこう肝酒蒸し
多い	(200~300mg)	豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、マアジ干物、さんま干物
少ない	(50~100mg)	ウナギ、ワカサギ、豚ロース、豚バラ、牛肩ロース、牛タン、マトン、ボンレスハム、プレスハム、ベーコン、ツミレ、ほうれん草、カリフラワー
極めて少ない	(~50mg)	コンビーフ、魚肉ソーセージ、かまぼこ、焼きちくわ、さつま揚げ、カズノコ、スジコ、ウインナーソーセージ、豆腐、牛乳、チーズ、バター、鶏卵、とうもろこし、ジャガイモ、さつまいも、米飯、パン、うどん、そば、果物、キャベツ、トマト、にんじん、大根、白菜、海藻類

(総プリン体量:高尿酸血症・痛風のガイドライン 2010年版)

治療

1. 尿酸排泄促進薬

排泄低下が原因の半数以上を占めているので、尿中に排泄を促進する薬は理にかなっています。

ベンズブロマロンという薬を使いますが、重症肝障害の副作用報告があるので、投与初期は血液検査を必ず行う必要があります。

2. 尿酸生成抑制薬

肝臓での尿酸産生を抑える薬です。現在アロプリノールとフェブキソスタットの2種類が使われます。

3. 尿の管理

尿酸値が高い方は、尿路結石を予防するためにアルカリ尿にしなくてはなりません。尿をアルカリ化するためにクエン酸が使われます。

尿酸が高いと“痛い病気”をひき起こします。健診で尿酸値が高いと言われた方は是非ご相談ください。