

所長の部屋



所長のひとことアドバイス

タイトル 健康診断結果への対応(11) 尿酸

[2018年5月]

今回は尿酸についてです。これは、細胞内にあるDNAやRNA(併せて核酸)の成分の1つである、プリン体から生成されます。これが高値だと痛風、尿路結石、ひいては腎障害などの原因となります。基準値は 2.1-7.1mg/dL程度です。

尿酸が高値となる原因としては、遺伝的素因に加えて、①メタボリックシンドローム(メタボ)、②アルコール過量、③美食(高プリン体食)などがあります。昔は③が強調され、痛風は「王様の病気」と言われていましたが、現代の日本では誰でも罹患しうる病気です。

痛風発作は、運動や飲酒の後によく起こります。典型例としては、尿酸高値のメタボ体型の人が、ゴルフ後に沢山ビールを飲んだ夜中に、足の親指の付け根が赤く腫れて「風が吹いても痛い」ほどになります。

痛風発作が治まった人や、健診で尿酸高値だった人は、メタボ体型ならばまずその対策が必要です。食事を減らし運動をして痩せることです。それに加えて、プリン体の多い食物は減らしましょう。細胞がぎっしり詰まっている食物の多くは高プリン体で、例えばレバーや肉、干し魚などです。また尿量が少ないと尿酸は高値になります。

これら以上に大切なのは節酒です。プリン体ゼロのビールだから大丈夫と思っている人も多いようですが、通常のビールよりは多少ましという程度で、どんな種類の酒でも尿酸値を上げる作用があります。

生活改善を実施し、早めに医療機関を受診し再検査を受けましょう。