

高尿酸血症といわれたら・・・

尿酸ってなあに？

尿酸は、細胞を構成する成分である**プリン体**が分解されてできた細胞の残りカスです。また、体の中のエネルギーのもととなっている物質の燃えカスでもあります。つまり、新陳代謝によって細胞が分解されたり、エネルギーを消費することで尿酸が作られます。

また、尿酸の原料は食物にも含まれており、これらを食べることによっても体内で尿酸が作られることになります。

体内では、尿酸が毎日一定量作られ、その分だけ腎臓から排出されてバランスを保っています。ところが、なんらかの原因で尿酸が過剰に作られたり、腎臓などで排出がうまくいけなくなると、体内の尿酸濃度が一定以上に高くなってしまいます。この状態を**高尿酸血症**（尿酸値7.0mg/dl以上）といいます。

高尿酸血症が続くと尿酸が体内の関節部分等に沈着し、**痛風発作**を引き起こします。尿酸は、血液中で細かいガラス片のような結晶をつくるため、針で刺したような**激痛**を引き起こします。

予防するためにはどうすればいいの？

プリン体を多く含む食品（肉、レバー、魚の干物、豆類など）をとり過ぎなければ特に制限する必要はありません。バランスの取れた食事を取ることが大切です。

全体のカロリーを減らし肥満の予防に努めましょう。

アルコールは、尿酸の生成を促し、排泄を抑制します。飲み過ぎに注意し、休肝日を作りましょう。

腎臓からの排泄をよくするために、水分を十分に取るようにしましょう。

一日の生活の中で、体を動かすように心がけましょう。

定期的に検査を受けましょう。



☆プリン体を含む食品☆

極めて多い・・・レバー、かつお節、煮干し、干しいたけ等

比較的多い・・・魚の干物、大豆、鶏のささ身、豚ロース、牛肉ヒレ等

比較的少ない・・・うなぎ、ベーコン、ほうれん草、数の子、ウインナー等

