

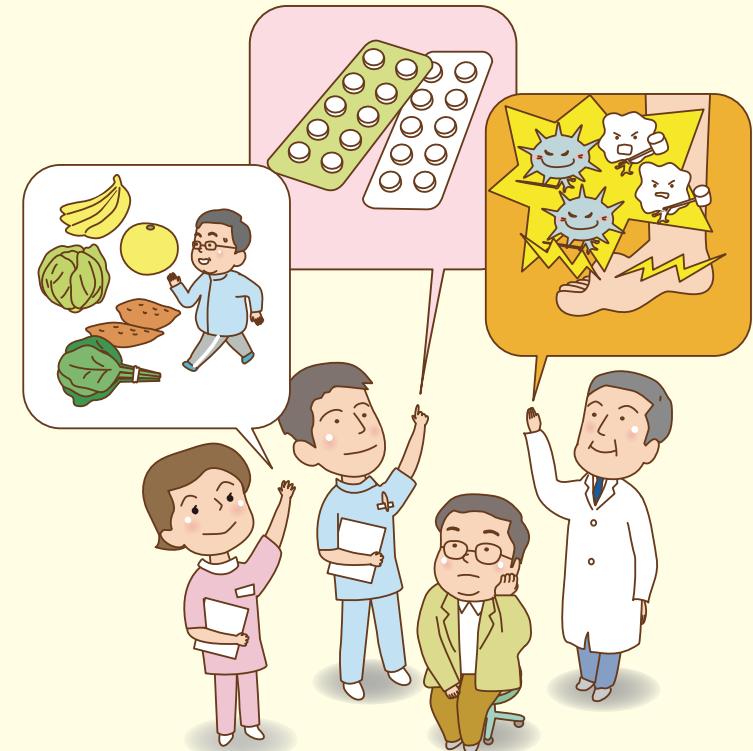
高尿酸血症・痛風

予防・治療・セルフケアのポイント



施設名

東和薬品株式会社



監修

帝京大学医学部附属新宿クリニック 院長
藤森 新先生

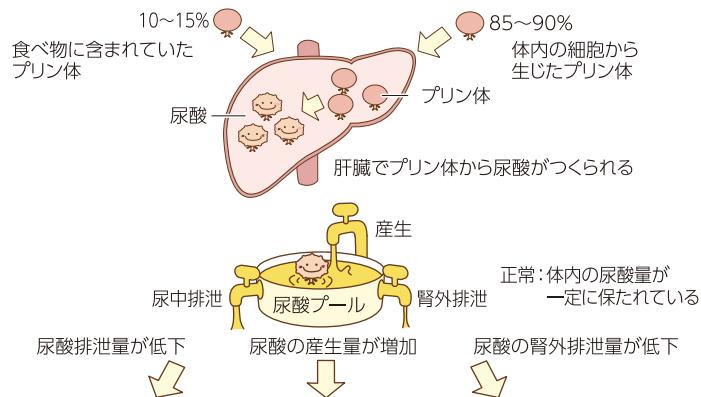
どんな病気?



体内の尿酸が増えすぎたために
起こる病気です。

体内の細胞や食べ物に含まれていたプリン体が分解されて生じる尿酸は、主に尿に溶けて排泄され、体内での量が一定に保たれています。体内の尿酸の量がなんらかの理由で通常より過剰になり、血清尿酸値が7.0mg/dLを超えると高尿酸血症と診断されます。高尿酸血症の状態が長く続くと、尿酸が結晶化して尿酸塩となり、足の親指の付け根などに激しい痛みを伴う関節炎を引き起します。それが痛風です。

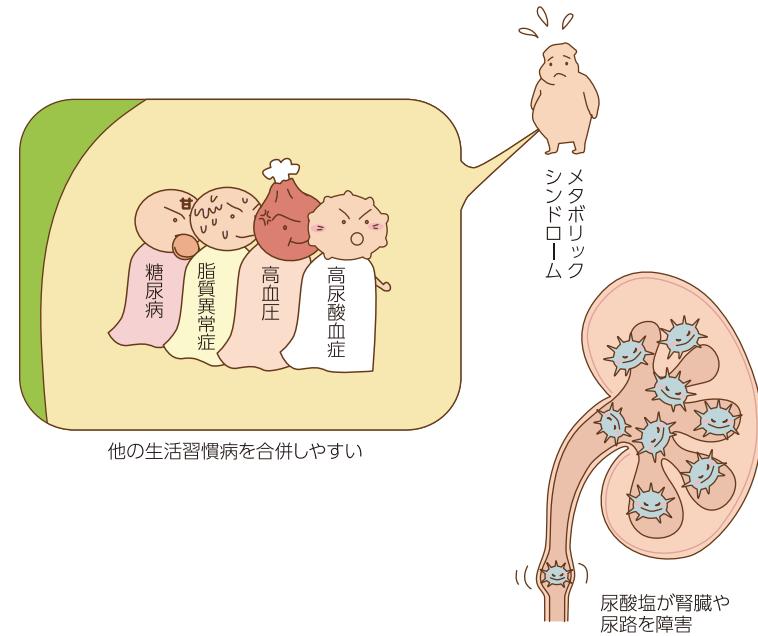
尿酸の产生と排泄



生活習慣病や腎障害などの
合併症に注意が必要です。

高尿酸血症・痛風の発症には、肥満や過食、過度の飲酒、運動不足、ストレスなどが関係していますが、これは高血圧、糖尿病、脂質異常症(高脂血症)などの生活習慣病と共通の要因です。そのため、これらの病気を合併するケースが多く、やがて心臓病や脳卒中などの重い病気を招く危険があります。

また、高尿酸血症が悪化すると、腎臓や尿路が尿酸塩によって障害を受け、腎障害や尿路結石が起こりやすくなります。



どんな症状?



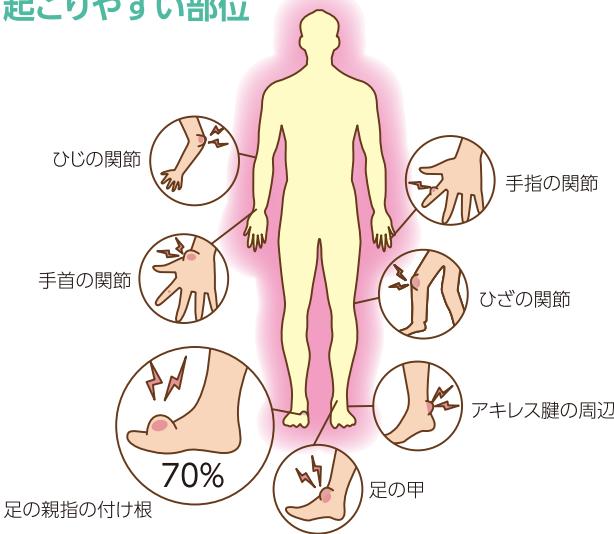
無症状の段階で放置しておくと、痛風発作が起こります。

高尿酸血症と診断されても、ほとんどの場合、自覚症状はありません。通常は症状のない状態が数年続き、その間に適切な治療や生活習慣の改善を行わなかつた場合には、激しい関節炎である痛風発作が起こります。痛風発作は1週間程度で治まりますが、治療しないで放置しておくと繰り返し起こります。



尿酸塩を白血球が攻撃、激しい炎症が発生

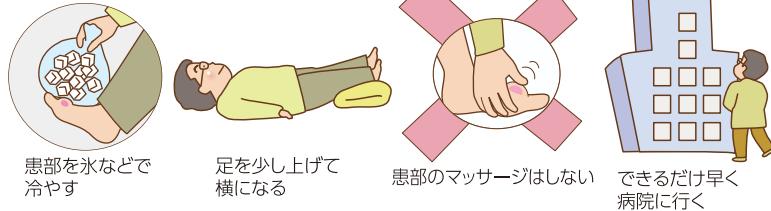
痛風発作が起こりやすい部位



痛風発作が起こったら

痛風発作は激しい痛みを伴いますが、急に起つてもあわてずに、次のように対応してください。関節炎の治療は、非ステロイド系抗炎症薬で行います。なるべく早く病院に行って、医師の診断を受け、薬を処方してもらいましょう。

応急対応



薬による治療

医師の指示に従って非ステロイド系抗炎症薬を服用します。市販の鎮痛薬などを自己判断で飲むのは、症状を悪化させる可能性もあるので避けましょう。また、痛風発作の前兆を感じたときに飲めば、発作を予防できる薬もあります。



どんな治療?



薬物治療と生活習慣の改善が二本柱です。

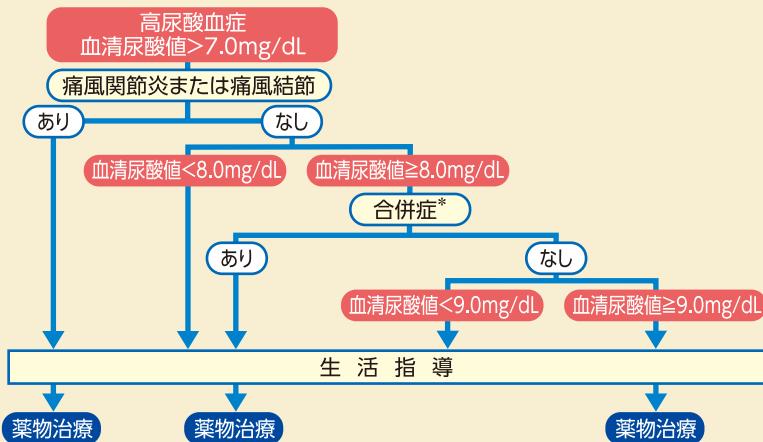
高尿酸血症の治療は食事・運動などを見直す生活習慣の改善が中心となります。その一方で尿酸降下薬による薬物治療も重要になります。

薬物治療は次のような場合に実施されます。

- ①痛風発作(痛風関節炎)あるいは痛風結節がある
- ②尿酸値が8.0mg/dL以上で合併症がある
- ③尿酸値が9.0mg/dL以上

その他の場合には、通常、生活習慣の改善だけを行います。

高尿酸血症の治療指針



*: 腎障害、尿路結石、高血圧、虚血性心疾患、糖尿病、メタボリックシンドロームなど
(腎障害と尿路結石以外は尿酸値を低下させてイベント抑制を検討した大規模介入試験は未実施である。
このエビデンスを得るための今後の検討が必要となる。)

日本痛風・核酸代謝学会 ガイドライン改訂委員会 高尿酸血症「高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン 第3版」
116, 2018, 診断と治療社より転載



数ヶ月かけて徐々に尿酸値を下げていきます。

尿酸降下薬には尿酸生成抑制薬と尿酸排泄促進薬があります。尿酸値の急激な変化により痛風発作が起こる場合があるので、尿酸値6.0mg/dL以下を目標として、3~6ヶ月かけてゆっくりと尿酸値を下げていきます。

治療が長期にわたるうえに症状がほとんどないため、途中で薬を中断したり、服用を忘れたりしがちですが、そうするとすぐに尿酸値は上昇します。医師または薬剤師の指示に従って、正しく服用してください。



尿酸降下薬の種類と特徴

●尿酸生成抑制薬



●尿酸排泄促進薬



どんな食生活?



摂取カロリーのコントロールが食事療法の第一歩です。

生活習慣病の発症は肥満と深く関係しています。高尿酸血症・痛風も同様で、肥満が尿酸値を上げ、減量が尿酸値を下げる事がわかっています。

食事療法の目的は、第一に肥満の解消です。専門家の指導のもと、自らの標準体重を目標として、1日の適正な摂取カロリーを定め、それを守ってゆっくりと体重を落としていきます。3食規則正しく、主食・主菜・副菜のバランスのとれた食事をすることも基本です。

また、尿をアルカリ化し、尿酸を尿に溶けやすい状態にして、尿酸の排泄を促進することも大切です。そのためには、野菜や海藻をたくさん食べるようにするとともに、水分を多くとるようにしてください。



野菜や海藻、水分をたっぷりとて、尿から
の尿酸の排泄を促進



プリン体を多く含む食品は控えめに。

食べ物から取り込まれるプリン体は全体の10～15%と少量です。しかし、プリン体を多く含む食品を食べ過ぎると尿酸値は上昇するので、控えるようにすることが大切です。食品のプリン体含有量に注意しながら食事全体の栄養バランスを考えて、毎日のメニューを工夫してください。



肉類・魚介類のプリン体含有量

肉や魚の内臓、魚の干物などにはプリン体が多く含まれているので、食べ過ぎないよう特に注意してください。

●プリン体含有量(食品100gあたり)

少ない(50~100mg)	多い(200~300mg)	極めて多い(300mg以上)
ハム ベーコン 牛ヒレ 豚ロース 豚バラ マトン ツミレ ワカサギ ウナギ ホタテ など	豚レバー 牛レバー カツオ マイワシ 大正エビ サンマの干物 マアジの干物 など	鶏レバー イサキの白子 アンコウ肝(酒蒸し) マイワシの干物 など

※1日のプリン体摂取量は400mgを超えないようにする。

日本痛風・核酸代謝学会『高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン 第3版』より抜粋



飲酒習慣を改善し、 できるだけ節酒を心がけてください。

プリン体を多く含むビールだけではなく、アルコール飲料は尿酸値を上昇させることができます。飲酒の適量は純アルコール量で1日25g前後、日本酒なら1合、ビールなら350mL～500mL、ウイスキーなら60mL程度です。必ず週に1、2日の休肝日も設けましょう。



お酒は適量を守ることが大切



ノンアルコールの
休肝日を

どんなライフスタイル?



軽めの有酸素運動を習慣化するように努めましょう。

食事と並んで生活習慣の改善の柱となるのは、日常的に行う運動です。体を激しく動かす無酸素運動は尿酸値を上昇させて逆効果となるので、ゆったりとした有酸素運動を行うようにします。ウォーキングやサイクリング、ストレッチなどの軽い運動を毎日の習慣とすることで、尿酸値が正常値へと近づいていきます。



激しい運動は避け、ゆったりとした軽い運動を



運動は無理なく、気軽にできるウォーキングが最適。
1日30分程度あるいは1日3回各10分程度、やや早足で歩くようにしましょう

ストレスの少ない規則正しい生活を。

過労やストレスは高尿酸血症・痛風の治療においても大敵です。職場でも、家庭でもゆったりと無理のない、規則正しい生活を送るように努めてください。また、食事や運動など生活習慣の改善には、きめ細かな家族のサポートが大切です。



高尿酸血症・痛風のセルフケア

3つのポイント

高尿酸血症・痛風の治療は、薬物治療や生活習慣の改善によって、尿酸値を下げるにポイントがおかれてています。治療は長期間にわたり、また治療をやめると再発することもあるので、根気よく取り組んでいきましょう。

- ① バランスのとれた食事をとり、適正な摂取カロリーを守って適正体重を保つ。



- ② ウォーキングなど軽い有酸素運動を習慣化し、こまめに体を動かすようにする。

- ③ 薬は医師の指示に従って正しく服用し、自分の判断でやめたりしない。

