

健康♪外来ニュース

高尿酸血症

No. 32 令和3年12月15日

おいしい「痛風鍋」

寒い季節に好まれる鍋料理はズバリ言って痛風鍋。プリン体を多く含む食材は、鶏豚牛レバー、アン肝、エビ、白子、干し椎茸、ワカメ、マイワシ、煮干し、カツオ節など鍋の具ばかり。水溶性なので粥の雑炊にも溶けています。

プリン体が少ないのは鶏卵、乳製品など。食物繊維は腸吸収を妨げます。

麦芽からのプリン体0(ゼロ)を謳うビールでも、**アルコール代謝**が、ATP分解から尿酸を生成し、同時に作られた乳酸が尿酸の腎排泄を抑制するので、尿酸値を上げます。**果糖**や**無酸素運動**も、ATPを分解し、乳酸を生成して尿酸値を上げます。

嬉しいことに、**コーヒ**には尿酸値低下作用があると報告されています。

高尿酸血症は「痛風」だけの問題ではない！

風にあたるだけでも痛むという痛風。古くから上流階級の人の‘ぜいたく病’と言われてきました。原因となる尿酸はプリン体から作られます。プリン体とは、細胞の**核酸塩基**(DNA・RNAを構成するアデニン(A)、グアニン(G))ならびに**エネルギー物質**ATPなどのプリン骨格をもつ物質の総称で、細胞数が多い食べ物に多く含まれています。尿酸は1日に約700mg(80%は体内産生、20%は食事由来のプリン体から)作られ、尿から約500mg、残りは汗や消化管から体外へ排泄されます。

尿酸の溶解度は中性pHで約7mg/dℓ。酸性pHの環境下や高濃度では溶け込めず針状結晶となって組織に沈着し、そこに白血球が集まり炎症を生じて痛風発作が起きます。痛風あるいは痛風結節(皮下に結晶がたまる)の好発部位は、**血流が悪くて低酸素状態になりやすく冷えやすい部位**(ATPが分解され、乳酸が増えて酸性化し、尿酸の溶解度が低下する所)です。足親ゆび(第1中足趾節関節)や足関節が腫れて痛み、耳介、肘関節、手指などに結節ができます。

近年、**尿酸値は動脈硬化やメタボリック症候群の危険を知らせる代謝マーカー**として注目されています。尿酸値と肥満度(体脂肪率)とは正の相関があり、高尿酸血症は高血圧発症リスクを高め、慢性腎臓病(CKD)を悪化させます。また生活習慣病の要因である高インスリン血症は、腎臓尿細管での尿酸の再吸収を促進して、尿酸値を上げます。薬で尿酸値を下げればOKでなく、根本的なメタボ対策に取り組みましょう。

尿酸は尿路結石を分析して発見された

尿酸が腎臓(髄質)の中で結晶化して沈着すると**痛風腎**(痛風患者の約15%に発症)、尿路の中で結晶化すると**尿酸結石**(同、約25%)を生じます。尿酸結石はレントゲン写真では写らないがCTで描出できます(尿酸結石の90%を占めるシュウ酸カルシウムはレントゲン写真で写る)。治療は、クエン酸剤で酸性尿を改善して溶かし込み、1日約2ℓの水分を摂取して洗い流します。



医療法人 祥佑会

藤田胃腸科病院

〒569-0086 高槻市松原町17-36

TEL 072-671-5916

FAX 072-671-5919

健康♪外来

水曜日 14:00~17:00(要予約)

担当：中嶋