

健康 コラム

検診で尿酸値が高いと いわれた方へ



たむら よしかず

秋田厚生医療センター 保健福祉活動室
健康センター長 田村 芳一

『痛風と尿酸、 材料になるプリン体とは』

風があたっても激痛が走る痛風、原因は関節への尿酸塩の沈着だ。関節内に漂う針のような結晶に白血球が襲いかかって急激な炎症をおこす。女性ホルモンには尿酸低下作用もあって、男性が圧倒的に多い。尿酸自体は無味無臭、白色の物質で、例えば鳥の糞中の白いのがそれ。水溶性ながら溶けにくく弱酸性のため、低温や酸性の環境で析出しやすい。だから手足の関節、ことに運動で刺激も受ける足の親指のつけ根が痛風の好発部位。

ところで、タンパク質中の窒素は尿素にして尿に排泄される。同じ窒素を含むプリン環という構造をもつプリン体では尿酸が最終代謝産物で、やはり大半が尿中に排泄される。強力な抗酸化物質でもある尿酸を利用するため、進化の途中でそれ以上の代謝が止まったとされる。しかし予想もしなかった飽食で過剰在庫を抱えるハメになった。

遺伝子である核酸の成分や、運動や代謝で利用する高エネルギー物質をはじめ、一部のうま味成分などもプリン体の仲間だ。プリン体は水に溶けやすく肉汁などに凝縮される。ただ青魚の白く光る部分もグアニンというプリン体の結晶だが吸収されにくい。含有量が多くても食べる

量や吸収の程度に左右される。また腸内細菌での分解が多いこともわかってきた。

『わかりやすい 6・7・8・9の法則』

血中の尿酸の飽和濃度である7・0 mg/dLを超えるのが高尿酸血症で、体内に沈着しやすくなる。8・0 mg/dL以上だと痛風をおこす確率は50%以上、9・0 mg/dL以上では薬物治療が勧められる。ただし発作中には新たな尿酸降下療法をせず、また高いほどゆっくり下げるのが原則。急な変化は発作を長引かせたり誘発するからだ。結晶を溶かして安定させるため、治療維持目標は6・0 mg/dL以下。つまり発作が治っておしまいでまずい。皮下に結晶がたまる痛風結節はまだしも、発作をくり返して関節が壊れる、尿の中で固まって結石ができる、腎臓に蓄積する痛風腎で腎不全になるとなったら大変だ。遺伝など体質の影響や薬剤性のこともあるが、メタボを合併している割合が多く、血管障害をおこす黒幕の一つという研究もある。

『痛風歴がある人、 尿酸値が高い人の注意点』

①根菜を含め野菜や海藻などのアルカリ性食品をしっかり取り入れて、肉食に偏らないバランス

いいカロリーの適正な食事を心がける。

②特にお酒は適量に抑える。ビールはプリン体が多いがワインや焼酎はいいとかプリン体フリーだといっても、飲み過ぎれば同じ。アルコールはプリン体の吸収を促すとともに、肝臓で分解される際に大量のプリン体を生み出し、発生する乳酸や脱水によって腎臓からの尿酸排泄も低下させるのが問題なのだ。

③厳格なプリン体制限は現実的でない。だが、レバーやもつ、干物、白子など、高プリン体食品は一般に酒の肴になりやすいから気をつけよう。また、すき焼きなど鍋のシメのオジヤは控える。反面、問題のないお年寄りならこんな消化がよくて滋養豊富な食事もないだろう。

④ふだんから適度な運動(有酸素運動)を心がけ、ストレスをためない。

⑤脱水にならないよう十分に水分補給する。夏のゴルフで尿酸塩のたまった関節や筋肉を酷使、さらに乾いた体にしみわたるビール、かくて病院へかけ込むのが典型例だ。

結局、高尿酸血症への対応とは健康的な食事や生活習慣をとり戻すことにほかならない。