


# — 尿酸値が高いと言われた人へ —




監修  
東京慈恵会医科大学 名誉教授  
細谷 龍男 先生

連絡先(病院名・薬局名)

 株式会社 **富士薬品**

〒330-9508 埼玉県さいたま市大宮区桜木町4丁目383番地

 株式会社 **富士薬品**

2019年1月改訂

# 高尿酸血症ってどんな病気？

## ■高尿酸血症とは？ 痛風との関係とは？

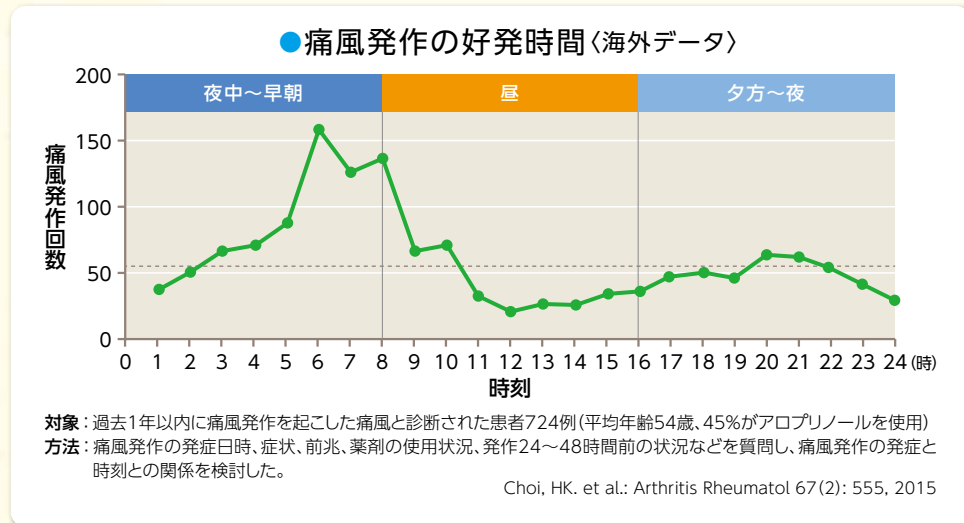
尿酸は、私たちの体内で「プリン体」という物質が細胞の新陳代謝やエネルギーの消費に使われ、分解されることによってできる老廃物です。高尿酸血症とは、血液中に溶けた尿酸の量をあらわす「血清尿酸値」が7.0mg/dLを超えた状態をいいます。

尿酸値が高い状態が続くと、血液中に溶けきらなくなった尿酸の結晶が関節に沈着して、ある日突然、関節が赤くはれあがり激しい痛みを伴う発作を起こします。これが痛風発作（痛風関節炎）です。



## ■痛風発作は夜中から早朝に好発

痛風発作のリスクは血清尿酸値が高いほど、また高い状態が長く続くほど高まります。また、痛風発作は夜中から早朝にかけての時間帯が日中に比べて2.4倍も起こりやすいという報告があります。高尿酸血症は健康診断で見つかることが多いので、定期的に血液検査を受けて早期発見につなげ、血清尿酸値をきちんとコントロールすることが大切です。

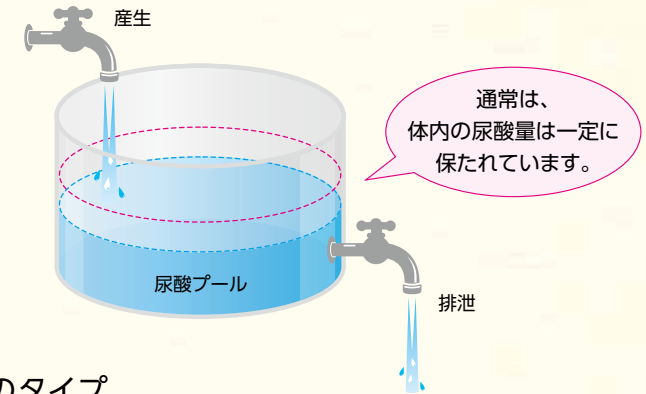


## ■高尿酸血症になるしくみ

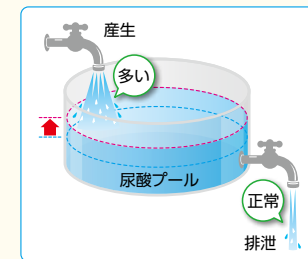
体内では通常、毎日同じ量の尿酸がつくられ（産生）、体外に出される（排泄）ので、尿酸の量（「尿酸プール」といいます）は一定に保たれています。しかし、なんらかの原因で産生と排泄のバランスが崩れると、尿酸が増えすぎて高尿酸血症になってしまいます。

高尿酸血症には、尿酸が作られ過ぎる「産生過剰型」、排泄されにくい「尿酸排泄低下型」、作られ過ぎるうえに排泄されにくい「混合型」の3つのタイプがあります。

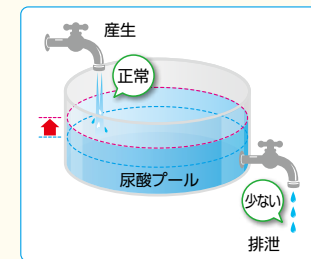
### ●尿酸の産生と排泄のバランス



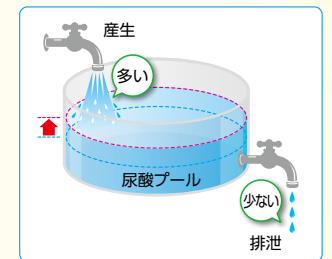
### ●高尿酸血症の3つのタイプ



尿酸産生過剰型  
(日本人患者さんの10～15%)



尿酸排泄低下型  
(日本人患者さんの60%)



混合型  
(日本人患者さんの25～30%)

尿酸の生成と排泄のバランスが崩れる原因としては、遺伝的な体質のほか、食生活や運動不足、ストレスといった環境的な要因があるといわれています。



# 高尿酸血症を放っておくと？

## ■さまざまな合併症の引き金になる高尿酸血症

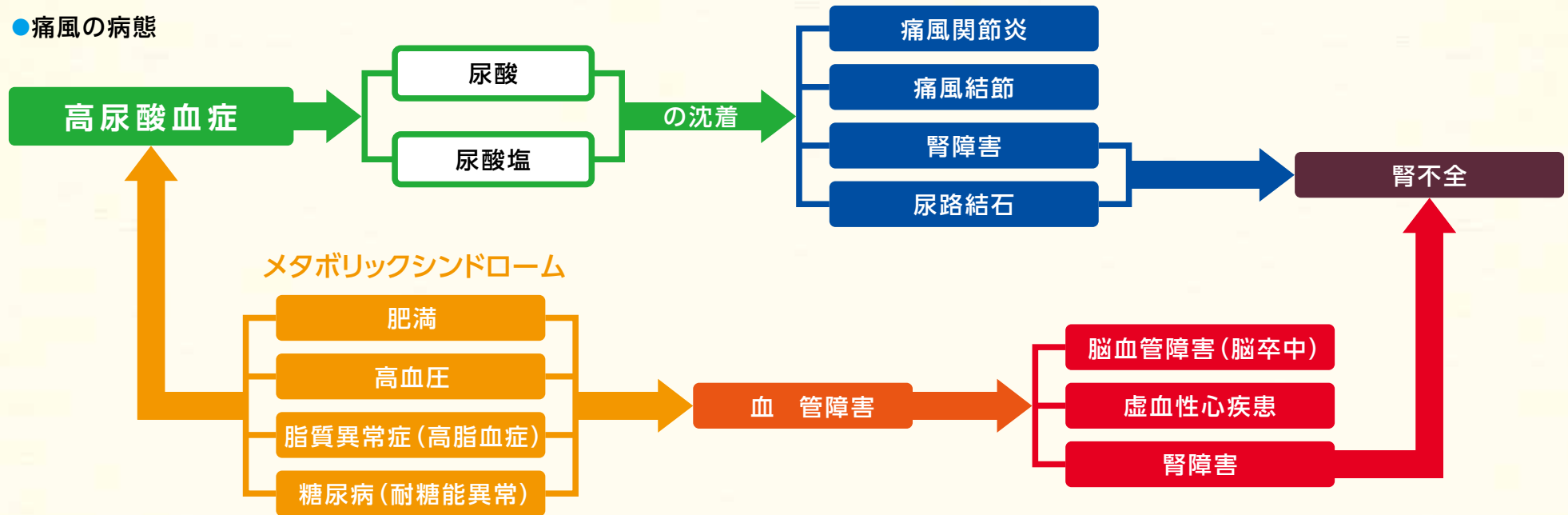
高尿酸血症をそのままにしておくと、尿酸の結晶が関節や腎臓にたまって、痛風だけではなく、腎障害(慢性腎臓病)や尿路結石などの合併症を招く原因となります。

また、高尿酸血症は、脂質異常症(高脂血症)、糖尿病(耐糖能異常)、高血圧などのメタボリックシンドロームを構成する生活習慣病を合併することが多いことがわかっています。

これらの病気が悪化すると血管障害が進み、脳血管障害(脳卒中)や虚血性心疾患など、命にかかわる病気を引き起こすことがあります。

こうした事態を防ぐためにも、いち早く、尿酸値を適正に保つための治療を始めましょう。

### ●痛風の病態



動脈硬化などで血管がせまくなったり、ふさがったりすることによって、脳、心臓に総称を、それぞれ脳血管障害、虚血性心疾患といいます。脳血管障害は脳梗塞、脳それぞれ大きく分類されます。

また、なんらかの腎障害が続いた状態を慢性腎臓病とよび、悪化すると人工透析

十分な血液が行き渡らなくなることが原因で起こる病気の出血、くも膜下出血に、虚血性心疾患は心筋梗塞、狭心症に、

が必要な腎不全になってしまうので注意が必要です。



# 生活習慣で気をつけることは？

## 治療の第一歩は、生活習慣の改善

血清尿酸値を下げるには、まず普段の生活習慣を改善しましょう。痛風発作を起こさないように、6.0mg/dL以下に維持することが大切です。

### ▼食事療法

- プリン体の摂取は1日400mgまでに制限
- 尿酸の排泄をうながすため、十分な水分(1日2リットル)を摂取
- 腹八分目に食べて、摂取エネルギー量を控えめに
- 尿をアルカリ化する食品を積極的に摂取します。



### ▼運動療法

- 週3回、1日20分以上の有酸素運動を習慣に

注) ウェイトトレーニングや、短距離走などの激しい運動は避けましょう。無酸素運動となって、逆に血清尿酸値が上がってしまいます。



## まずは、生活習慣の改善から

### ▼アルコールの摂取制限

- 日本酒1合、ビール500mL、ウイスキーダブル1杯が目安
- ビールはプリン体を多く含むので、特に要注意
- 禁酒日は週に2日以上



### ▼その他

- ストレス解消
- リラックス
- 睡眠



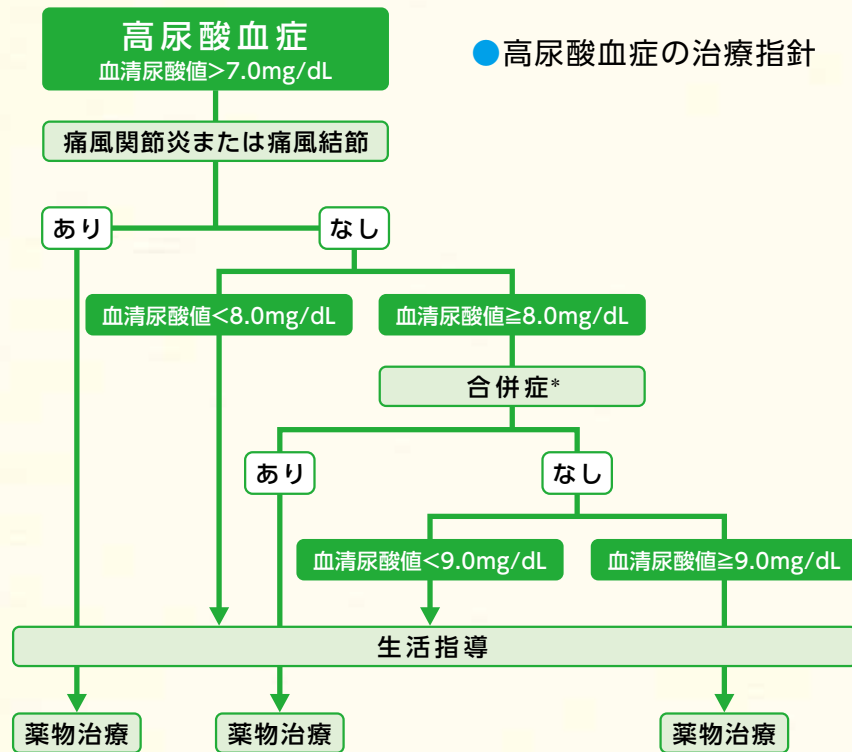
血清尿酸値を適正に保ち、合併症を予防するためには、まず生活習慣の改善が重要です。もし、生活改善を行っても血清尿酸値が低下しない場合には、医師の指示のもと、血清尿酸値を下げるためにお薬による治療を行います。



# 尿酸値を下げる薬物療法とは？

## ■高尿酸血症の薬物療法

尿酸値を下げる薬物療法は治療指針にのっとり行われます。  
痛風発作など症状がある患者さんは血清尿酸値が7.0mg/dLを超えたら、お薬による治療が必要となります。また、症状のない無症候性高尿酸血症の患者さんのうち糖尿病、高血圧症などの合併症がある方は血清尿酸値8.0mg/dL以上、合併症がない方でも9.0mg/dL以上で薬物療法を始めます。



\* 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施行である。このエビデンスを得るための今後の検討が必要となる。)

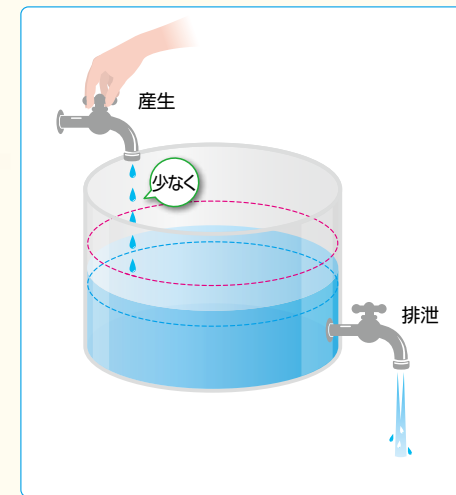
日本痛風・核酸代謝学会 ガイドライン改訂委員会 編：高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第3版 診断と治療社：116, 2018

## ■尿酸降下薬の種類

お薬の種類は、患者さんごとの高尿酸血症のタイプや合併症の状態をみて、医師が選びます。原則として、尿酸産生過剰型の患者さんは尿酸生成抑制薬を、尿酸排泄低下型の患者さんは尿酸排泄促進薬を飲みます。

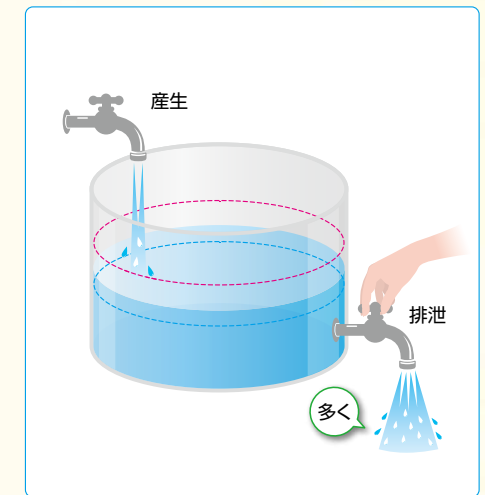
### ●尿酸の産生と排泄のバランス

尿酸生成抑制薬



尿酸が体内で作られるのを抑えるお薬です。

尿酸排泄促進薬



尿酸の尿中への排泄を良くするお薬です。

高尿酸血症患者さんのタイプは、尿酸産生過剰型と尿酸排泄低下型に分けられます。お薬もそれによって使い分けることが多いので、医師の判断にお任せください。



## 薬物療法中の注意点は？

### ■勝手に飲むのをやめたり、飲む量を変えたりしてはいけません

尿酸降下薬を飲み始めてしばらくは、関節などに沈着してたまっていた尿酸結晶が血中に溶け出すため、血清尿酸値が急に変動することによって、かえって痛風発作が起こりやすくなります。

しかし、薬物療法中に発作が起こっても、自分の判断でお薬を飲むのをやめたりせず、そのまま同じ量を飲み続けてください。発作中に血清尿酸値が変動すると、症状が悪化することがあるからです。

血清尿酸値が安定するまでには3～6か月かかりますが、途中で治療をやめたりせずに、しっかり薬の服用を続けていきます。



### ■痛風発作時に飲むお薬

痛風発作が起こった場合には、医師の処方によって、コルヒチン、非ステロイド性抗炎症薬、副腎皮質ステロイドなどの痛みを和らげるお薬を飲みます。痛みがひどいからといって、市販の鎮痛薬（アスピリンなど）を服用すると症状を悪化させるおそれがありますから、服用しないでください。

### ■定期的に検査を受けましょう

定期的に血清尿酸値を測定して、お薬が自分に合っているのかを調べてもらいましょう。また、知らないうちに高血圧や脂質異常症といった生活習慣病を起していないかどうか、年に1～2回はチェックしてもらいましょう。

尿酸降下薬を飲み始めてしばらくは痛風発作に見舞われることがあります。これは血清尿酸値が安定するまでの辛抱です。鎮痛剤などをうまく利用しながら、上手に尿酸値をコントロールしていきましょう。



## 血清尿酸値を下げる 5つのポイント

### ① 食べ過ぎに注意

摂取エネルギー量や、プリン体を多く含む食べ物には特に注意が必要です。適正体重をコントロールして、肥満を是正(BMI\*を適正化)することは生活習慣病の予防にもなります。

### ② アルコールは控えめに

アルコールを飲み過ぎないとともに、つまみによるエネルギーのとり過ぎにも注意しましょう。

### ③ 水分をたっぷり取る

尿酸は尿から排泄されるので、水分を十分にとって尿がたくさん出るようにしましょう。

### ④ 軽い運動をする

有酸素運動を1日20分、できれば週に3日以上行いましょう。

### ⑤ お薬をしっかり続ける

症状がなくても自分の判断で服薬を中止してはいけません。中断すると再び血清尿酸値が上がって、痛風発作が出たり、生活習慣病を合併したりするおそれがあります。

\* Body Mass Index (肥満指数)。下の計算式で求められ、肥満の判定に使われます。22が標準、25以上が肥満とされています。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$



健康診断などの検査の結果、血清尿酸値が高いと指摘された場合には、かかりつけの医師または専門医にご相談ください。