

尿酸

項目	説明
尿酸 (UA)	<p>尿酸は細胞内の拡散の構成成分であるプリン体の分解産物です。食べ物やアルコール飲料に含まれるプリン体からも作られますので、食べすぎ飲みすぎや、時には激しい運動で血液中の尿酸値が上昇します。腎臓の病気や生まれつき尿から排泄されにくい状態があっても値が高くなります。水分の摂り方が少ないと、尿の量が減って尿酸の排泄量も少なくなります。特に夏場は水分をこまめに多めに補給することが大切です。</p> <p>習慣的な食べすぎ飲みすぎが尿酸値を高める主な原因ですが、特にプリン体の豊富な肉類・レバー・魚の干物や、尿酸生成を増やして排泄を抑えるアルコール飲料（特にプリン体の多いビール）の摂りすぎには注意が必要です。</p>

高尿酸血症は尿酸が血液中で増えている状態で、多くが無症状です。足の親指の付け根や膝の関節などに、尿酸が針状の結晶となって析出し、それが周りの組織を刺激して、発作的といえるほど急激に炎症（痛風性関節炎）を起こすことがあります。

高尿酸血症が続くと、そのうちに尿酸結晶が次第に腎臓にも溜まり、痛風腎になったり、尿路結石を起こしたりします。

