

## 高尿酸血症（痛風）

尿酸が血液中で増えている状態で、無症状のことが多いのですが、体重が大きく加わって負担がかかる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。

尿酸は水に溶けにくいので、血液中の濃度が7mg/dLを超えると、結晶化しやすくなります。そよ風が吹いても激しく痛むので痛風と呼ばれます。30~50歳代の、ばりばり働いて沢山飲み食いするといった精力的なA型性格の男性がよく罹ります。尿酸は主に尿に排泄されますが、女性ホルモンは尿酸の排泄を促しますので、女性はあまり高尿酸血症や痛風に罹りません。

### - 基準値表 -

項目	異常域(低)	境界域(低)	基準域	境界域(高)	異常域(高)
尿酸(UA)		~ 2.0	2.1 ~ 7.0	7.1 ~ 8.9	9.0 ~

### 尿酸 (UA)

体は約60兆個もの細胞で成り立っています。尿酸は細胞の構成成分であるプリン体の分解産物です。新陳代謝で絶えず古い細胞が壊れて新しい細胞と入れ替わっていますが、古い細胞が壊れる際に尿酸を生じます。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。腎臓の病気とか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。

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。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、ろ過装置（糸球体と尿細管）に目詰まりを起こして腎臓の働きが悪くなって痛風腎になったり、尿路結石を起こしたりします。また尿酸は細胞の中にも入り込んで、特に心臓にも悪影響を及ぼして心臓病を起こすこともあります。

従来、「6、7、8のルール」が尿酸管理の原則とされています。尿酸値を6mg/dL以下に保つことで上記の病気の発症を抑えられ、7~8mg/dLが警戒レベル、8mg/dL以上が治療を考慮するレベルということです。9mg/dLを超えると、5年以内に3人に1人が痛風発作を起こすといわれます。尿酸値は1日のうちでも1mg/dL程度は変動しますので、特に治療を始める目安の値は、複数回測定したうえで決める必要があります。しかし抗尿酸薬には肝障害の副作用を生じることがあり、もともと肝障害があればさらに悪化しやすいので、食べすぎ・飲みすぎ・太りすぎを解消しないまま安易に薬に頼るのは良くありません。

なお尿酸は抗酸化作用があって、不足しても問題があり、男性で4.6mg/dL、女性で3.2mg/dLを下回ると心臓や血管の動脈硬化が進みやすくなるといわれます（Jカーブ現象）