

高尿酸血症を知っていますか？

～健診を受けて、早期発見・早期治療～

高尿酸血症とは、血液中の尿酸値が高い状態をいいます。

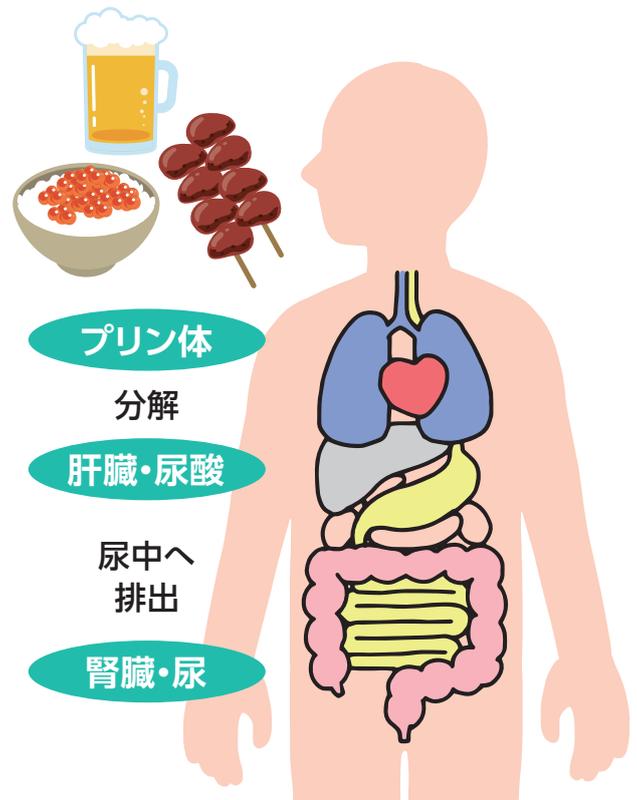
本リーフレットでは、高尿酸血症の原因、症状及び予防法などをお伝えしていきます。

尿酸とは？

私たちの体には「プリン体」という物質があり、これが体内で分解されて生じる物質が「尿酸」です。

プリン体は、運動したり臓器を動かしたりするエネルギー源となっています。プリン体は、体内の新陳代謝で常に作られているほか、食品（魚類の卵や精巢、魚の干物、ビールなど）から摂取されるものもあります。体内に入ったプリン体は、主に肝臓で分解されて尿酸となり、主に腎臓から尿の中へ排出されます。

日本痛風・尿酸核酸学会作成「高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン」による高尿酸血症の定義は、尿酸値が7.0mg/dLを超えるものとされています。



高尿酸血症の症状は？

高尿酸血症自体には自覚症状はありませんが、尿酸が過剰になり、体内で結晶を作ると、激しい痛みを伴う痛風関節炎や腎臓・尿管結石の原因となります。

また、それらを起こさない程度の軽度の尿酸値上昇であっても、慢性腎臓病や心血管疾患といった病気の発症との関連性を示す研究も報告されています。

(Krishnan E, et al. Hypertension 2007;49:298-303.)

(Li L, et al. BMC Nephrol 2014;15:122.)



(裏面に続く)

高尿酸血症を防ぐには

高尿酸血症の原因は、大きく分けると「尿酸の産生過剰」と「腎臓からの排泄低下」の2つがあります。

プリン体を多く含む食品の摂りすぎや、果糖、アルコールの摂りすぎは、尿酸の産生過剰につながり、高尿酸血症の原因となります。これらを過剰に摂取しないよう注意することが大切です。(果糖は清涼飲料水に多く含まれています)

腎臓からの排泄低下は、腎臓の機能が低下することで起こりやすくなります。また、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの分泌過剰により、尿酸の排泄低下につながる事が知られています。

糖質を摂りすぎないことや、適度な運動を心がけるなど、肥満にならないような生活習慣が、腎機能の低下の予防にも効果的です。



尿酸値(検査項目UA)は健診(血液検査)でわかります。ご自身の健康状態を確認し、体調をより良いものにするため、毎年健診を受けましょう! 検査結果に異常があった場合は、医療機関を受診しましょう!

「県民健康調査」健康診査等関連情報

●健康に関するコラム

<https://fukushima-mimamori.jp/physical-examination/column/>



●健診は体の通信簿

<https://fukushima-mimamori.jp/physical-examination/pamphlet.html>



●これまでの健診結果

<https://fukushima-mimamori.jp/physical-examination/result.html>



●SNSで情報発信を始めました

X(旧Twitter)
(https://twitter.com/FMU_FHMS)
@FMU_FHMS



お問い合わせ先

公立大学法人福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター
<https://fhms.jp/> 電話024-549-5130(平日 9:00~17:00)