



## 尿酸について **パート3**

### 尿酸と痛風

尿酸は食品中のプリン体が肝臓で代謝され産生されますが、腎臓を経由し尿に排泄されるため正常値5.0mgを維持されています。

ところが、様々な要因により、尿酸が基準値(7.1mg)を超えると結晶化します。尿酸が増え、9.0mg、10.0mgとなり、痛風発作を引き起こします。発作が起こる値には個人差があります。

尿酸の結晶は針のような形で足の親指の付け根(間質)などで塊となり赤く腫れたり激しい痛みを引き起こします。これが痛風発作です。

尿酸値が高いだけでは、治療のための受診はしないという方が多いようですが、痛風発作が起こると病院へ駆け込むようです。

病院では、尿酸値を改善するお薬や炎症、痛みを和らげるお薬を処方します。

お薬の効果で、痛みは早くに和らぎますが尿酸値の改善には時間がかかります。

痛みが治まっても、血液中で尿酸の結晶が流れるということは、全身の血管を傷つけることになり

ます。お薬をもらったら、尿酸値が改善するまできちんと飲み続けましょう。

特に腎臓は薄い血管のため傷つきやすく腎不全になってしまいます。

痛みや炎症が治まっても、きちんと薬を飲んで、尿酸値を7.0mg以下に改善しましょう。



### 高尿酸血症と言われたら・・・

●肥満を改善するために、飲みすぎ食べ過ぎに注意し、運動習慣を身につけましょう。

●お水を1日1ℓ～1.5ℓ以上飲みましょう(尿に排泄する)。

●食品中のプリン体を過剰にとらない(広報くめじま10月号参照)。

食品中のプリン体は茹でることで20%～30%がゆで汁に出るので、茹でて食べる工夫をする。ラーメンのスープは飲まない。

肉汁等(山羊汁、豚汁、牛汁、イカ汁、魚汁、おでん)の汁は飲まない。

●激しい運動やアルコールの摂取は**乳酸**を産生し**尿酸**が尿から排泄されるのを妨げます。

乳酸が産生されないように運動前にクエン酸(梅干しなど)を摂取する、アルコールの摂取量を減らす。

●尿をアルカリ化する食品を摂取して腎臓における

尿酸の結晶化を防ぐ(尿管結石などの予防)

(尿アルカリ化食品:ひじき、わかめ、昆布)

