



## 第59回 痛風・高尿酸血症について

草加市では6月から特定健診が始まります。健診結果で、尿酸値が高いと指摘される方は毎年多くいらっしゃいます。今回は、尿酸値が高いとどうなるのか？いつから治療を始めるべきか？などにつきご紹介したいと思います。

### 1. 痛風・高尿酸血症とその原因

遺伝子DNA/RNAや体のエネルギー源であるATPの構成成分にプリン体という物質があり、プリン体が不要となってできた老廃物が尿酸です。プリン体や尿酸がからだの中で過剰に作られたり、プリン体や尿酸を腎臓から十分に排泄（はいせつ）できない場合に高尿酸血症となります。高尿酸血症とは、血液中の尿酸が高い状態（7.0mg/dL以上）をいいます。これを超えると、体の中に尿酸が結晶として沈着してしまいます。運動などをきっかけに尿酸結晶の一部が関節液中に剥がれ落ちると、それを異物と見なして白血球が攻撃を始め、炎症を起こします。これが痛みの原因です。痛風発作が治まって痛みが引いても、関節に尿酸結晶がある限り再発する恐れがあります。また、腎臓にたまって腎臓の働きが悪くなる「痛風腎」や、「腎臓・尿管結石」をおこすこともあります。痛風は圧倒的に男性に多い病気です。

高尿酸血症の原因は、一般的に生活習慣の乱れによるものが大半です。食事ではアルコールは重要であり、特にビールの飲み過ぎ（ビールは酵母由来のプリン体を多く含みます）は高尿酸血症の原因としてよく知られています。また、肉類にかたよった食事内容でも尿酸値が高くなります。更に、砂糖は代謝される時にプリン体分解が高まって尿酸値が上昇します。このため砂糖を含む甘味飲料の飲みすぎも痛風の原因となります。このような食生活を送られている方は、肥満気味なことが多く、結果として高尿酸血症は肥満の患者さんに合併する傾向があります。生活習慣の乱れ以外の原因としては、薬物（おもに利尿薬）、腎不全（腎臓の働きが悪い状態）、白血病などの悪性疾患が挙げられます。まれに、遺伝的に尿酸の代謝が不十分な病気もあります。

高尿酸血症は痛風を引き起こすだけでなく、「動脈硬化」による大血管障害（狭心症、心筋梗塞、脳梗塞など）の危険因子としても知られています。高尿酸血症の患者さんは、肥満、高血圧、高血糖、脂質代謝異常症を同時に合併していることが多く、動脈硬化予備群であるメタボリックシンドロームと診断される人も少なくありません。したがって高尿酸血症の場合は、尿酸値だけでなく、他の動脈硬化の危険因子にも目をむけ、それぞれの病態に対して治療を行う必要があります。

### 2. 痛風の症状

痛風発作は、「急に発症する関節痛+腫れ」であることが多く、痛みはとても強いのが特徴です。発作を起こした関節は赤く腫れあがり熱を持ちます。治療を行わない場合、1週間以上辛い症状が持続してしまいます。好発部位は、足の親指の付け根の関節ですが、それ以外の関節におこることもあります。痛風が慢性化すると、関節に尿酸結晶が溜まったままとなり、「痛風結節」と呼ばれる「しこり」が出来ます。痛風結節は、内服薬で治療を継続することにより治療することが可能です。上記のように、尿酸結晶が腎臓に溜まると「痛風腎」となり腎臓の機能が低下することがあり、腎臓や尿管の尿酸結晶が結石となり、尿管結石発作の原因となります。

### 3. 高尿酸血症・痛風の治療の流れ

尿酸結晶を体から消失させるためには、尿酸の体液中での溶解限界とされている6.4mg/dLよりも低い6.0mg/dL未満に血液の尿酸値を維持することが重要で、治療は継続する必要があります。尿酸生成を抑える薬剤や尿酸の排泄を促進する薬剤を使用してこの目的を達成します。

高尿酸血症の治療の流れは、日本痛風・尿酸核酸学会による「治療ガイドライン第3版」（診断と治療社）では下記のように示されています。

高尿酸血症があつて・・・	方針
痛風発作（関節炎）を来した場合	薬物治療を開始します（+生活改善）。この場合、発作が落ち着くまでは痛み止めを使用し、安定してから尿酸値を下げる薬剤を少量から開始し、少しずつ増量します。
痛風発作は無く尿酸値が8.0未満の場合	生活改善
尿酸値が8.0以上でも合併症（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）が無い場合	生活改善
尿酸値が8.0以上で合併症がある場合	薬物治療（+生活改善）
合併症が無くても尿酸値が9.0以上の場合	薬物治療（+生活改善）

### 4. 日常生活で気を付けること

食事はプリン体を多く含む食品をとり過ぎないように気をつけます。プリン体は動物の内臓（レバーなど）、肉や魚などに多く含まれています。良く知られているように、アルコールの飲みすぎに注意します。例えば、ビールは500mL、日本酒やワインは180mL、焼酎25度なら90mLを超えないように気を付けます。肥満がある場合は徐々に減量するよう心がけます。水分を十分とることで、尿量が増えて体外への尿酸の排泄が増加し、血液の尿酸値が低下します。

（参考）

高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第3版（2022年追補版）

慶応義塾大学病院 医療・健康情報サイトKOMPAS