

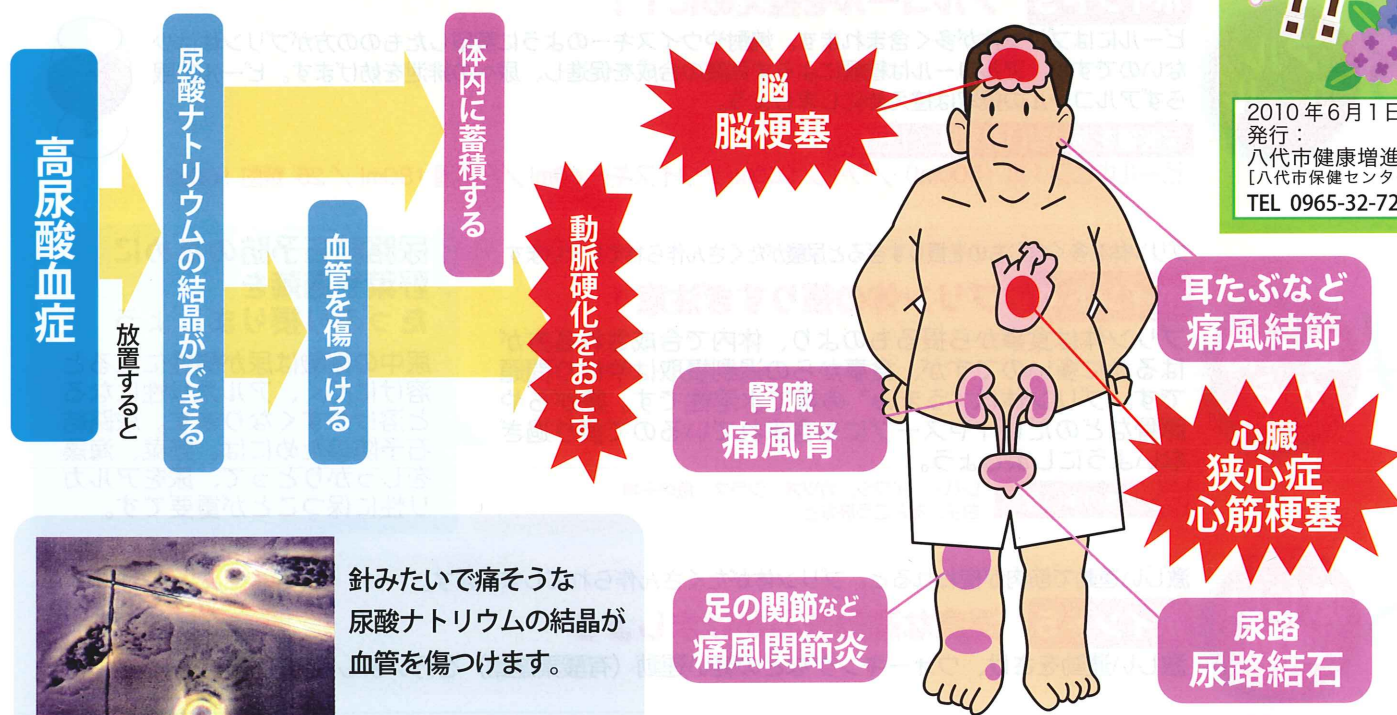
2010年6月1日号
発行：
八代市健康増進課
[八代市保健センター]
TEL 0965-32-7200

高尿酸血症とは？

からだは約60兆個の細胞からつくられ、常に新陳代謝を繰り返しています。尿酸は、この細胞の材料となるプリン体という物質の老廃物です。常に一定量つくられ（産生）ほぼ同量排泄されバランスが取れていますが、生産が多すぎたり、排泄量が少なくなると尿酸過剰となります。

高尿酸血症を放置すると、痛風その他、全身に健康障害を招きます。特に動脈硬化による病気にかかる危険性は健康人の数倍！それが尿酸値が高いためか、それとも高脂血症などを併発していることが多いためのなのか、まだはっきりとはしていません。高血圧を併発している場合は高尿酸血症が動脈硬化の進行に悪影響を及ぼすことが示されています。

あなたの尿酸値は？あなたの血管は大丈夫？



尿酸生成から排泄までの流れ

1 全身の細胞内にあるプリン体

プリン体がつくられる

- ①体内でできるプリン体
 1. 古い細胞からの放出
 2. 筋肉等の細胞から放出
- ②飲食物に含まれるプリン体

* プリン体は、全体の 6/7 が体内でつくられ、残りのわずかな 1/7 を飲食物から得ています

2 肝臓で尿酸に

プリン体が分解され、尿酸に変化

3 腎臓で尿へ

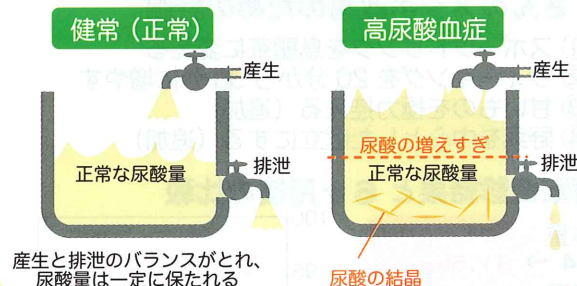
ろ過され、尿に溶け込む

4 尿路から膀胱へ

尿から排泄
(便からも排泄される)

高尿酸血症のタイプ

- ①尿酸が作られやすいタイプ
- ②尿酸を排泄する力が弱いタイプ
- ③両方ありのタイプ



高尿酸血症は男性に多い！

八代市の健診では

男性 5 人に一人 が該当

昨年の八代市 7,909 人の特定健診結果では高尿酸値の人が 8.6%、性別には男：女＝9：1 で、男性受診者の 5.3 人に 1 人の割合でした。高尿酸血症は、初期の段階ではほとんどが無症状です。早期発見には定期的に確認しておくことが大切です。あなたも特定健診を受けて確認を！今年度の健診の申込、今からでも大丈夫です。八代市保健センターまでお電話下さい。(Tel0965-32-7200)

尿酸値を上げる原因

高尿酸血症を予防改善するための5つのポイント



1 肥満

肥満だと尿酸の排泄が妨げられます

ポイント1 適正なエネルギー摂取に気をつけて肥満を予防しましょう

2 水分不足

尿酸のほとんどが尿中に出るので、尿量が減ると排泄されにくくなります

ポイント2 水やお茶でしっかり水分補給をしましょう

ただし、糖分を含む飲み物は肥満の原因になりますし、アルコール類は利尿作用がある為に尿量が増えますが、体内の水分量を減らしてしまうのでお水やお茶を飲みましょう。アルコールを飲んだときは、寝る前にしっかり水分を摂るようにしましょう。



3 アルコール

過剰なアルコールは、体内でのプリン体産生を進め、腎臓から尿酸の排泄を妨げます

ポイント3 アルコールを控えめに！！

ビールにはプリン体が多く含まれます。焼酎やウイスキーのように蒸留したものの方がプリン体は少ないのですが、アルコールは種類によらず尿酸の合成を促進し、尿への排泄を妨げます。ビールに限らずアルコールの摂取は控えめにしましょう。

尿酸値をあげない許容量（1日量）

ビール中ビン1本（500ml）／ワイン 200ml／ウイスキー 60ml／日本酒 180ml／25°焼酎 100ml



4 食べ物から

プリン体を多く含むものを摂りすぎると尿酸がたくさん作られてしまいます

ポイント4 プリン体の摂りすぎ注意！

プリン体は食事から摂るものより、体内で合成される方がはるかに多いのですが、食事からの過剰摂取はやはり問題です。プリン体は“うまみ”の素で水溶性です。鶏がらや豚骨などのだし汁やスープにも含まれているので摂り過ぎないようにしましょう。

プリン体の多い食品 レバー、イワシ、カツオ、シラス、魚の干物、白子、あんこう肝など

尿路結石予防のために野菜や海藻をたっぷり摂りましょう

尿中の尿酸は尿が酸性になると溶けにくく、アルカリ性になると溶けやすくなります。尿路結石予防のためには、野菜、海藻をしっかりとって、尿をアルカリ性に保つことが重要です。

5 激しい運動

激しい運動で筋肉が使われると、プリン体がたくさん作られてしまいます。

ポイント5 適度な運動を心がけましょう

激しい運動をさけ、ウォーキングなどの軽い運動（有酸素運動）を行いましょう。

私、頑張ってますコーナー



● Kさん 69歳 男性
身長 174.0cm
メタボ基準該当

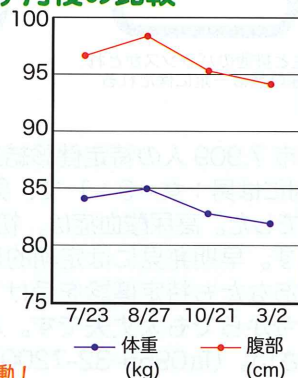
Kさんのメタボ改善のための計画

- ① スポーツドリンクを烏龍茶に変える
- ② ウォーキングを20分から30分に増やす
- ③ 甘いものを極力控える（追加）
- ④ 野菜を中心とした献立にする（追加）

特定健診結果と6ヶ月後の比較

体重
84 → 81.5kg
腹囲
97 → 94cm
中性脂肪
230 → 119mg/dl
HbA1c
6.5 → 6.0%
LDL コレステロール
180 → 104mg/dl

その他にも・・・
ズボンのベルト穴が2つ奥に移動！



仕事をしている頃は飲み会で午前様も多く、甘いもの（特に和菓子）も大好きで、1日に回転焼きを20個食べた記録（？）も。定年退職後は家にいることが多く、特定健診の半年前から始めたウォーキング20分も水分補給にスポーツドリンクが欠かせない。気がつくと、20歳の頃より約20kg体重が増えていたKさん。

Kさんからのコメント

甘いものもお酒も大好きだが、自分では全くの健康体だと自負し、軽い気持ちで受診した特定健診でした。血糖値が高めで、他の数値も若干多めなのはわかっていましたが、それは年齢からくるものと軽く見ていました。保健センターの方より健診結果の説明を受け、年齢的なものばかりではないと知り、食事・運動面での指導を受け野菜中心の食生活を心がけたり、ウォーキングの時間を増やすなどの改善に取り組み、ついではばかりにこの機に合わせ禁煙にも挑戦しました。お陰様で体重も腹囲も一定の効果が得られ、思わぬ大きな収穫を得ることができました。勿論、今後も継続するつもりです。

担当栄養士のコメント

大好物の回転焼きも月に1個、野菜中心の料理を奥様に作ってもらい、更には節酒・禁煙にも取り組むなど、Kさんの積極的な姿勢はとても素晴らしいと思います。また、ズボンのベルトが二つ奥に移り、ズボンがずり下がらないよう気をつけるのは大変ですが、嬉しいことですね！趣味の蘭づくりをこれからも楽しめるためにも、ぜひメタボ改善をご自身のペースで続けられてください！