



# 尿酸値

## 痛風リスクに直結

### 尿酸の元は、プリン体 痛風予防は適正体重

尿酸値は、痛風のバロメーターといえる検査項目です。尿酸とは、尿が酸性になるわけではなく、プリン体が肝臓で分解されてできる老廃物のことです。

その血液中の濃度を示すのが尿酸値で、基準値の7mg/dl(ミリグラム・パーデシリットル)以下であれば、血液中に溶けてしまいます。しかし、それをこえると高尿酸血症と呼ばれ、尿酸がナトリウムと結び付いて棒状の結晶ができます。その結晶が足の親指のつけ根や関節などに溜まると、それらを排除しようと白血球が集まり攻撃します。すると炎症反応が起き、関節やその周囲が腫れて痛くなるのです。

痛風は生活習慣病の一つで、その前兆である高尿酸血症と診断される人の多くは肥満傾向にあります。さらにこれらの人は、ほかの生活習慣病も一緒に患っているケースも少なくありません。

だから、予防法は適正体重の維持。そのためには運動をして、食生活も見直さなければいけません。特に尿酸の元になる物質、プリン体を増殖させない食生活改善が重要です。

### 実は、プリン体は 体内でもつくられている

プリン体を過剰に摂取すると、尿酸値は上がります。プリン体を多く含む食べ物としては明太子など魚卵類がよく知られており、それを避けることに気を配っている方が多いでしょう。しかし量、カロリーオーバーの方が問題です。

お酒でもプリン体含有量の多いビールが指摘されますが、これも同じ。プリン体が少ない焼酎やウイスキーといった蒸溜酒は、アルコール度数が高いぶんカロリーも高く、飲みすぎればカロリー過剰で、結局、尿酸値が上がるでしょう。

「プリン体ゼロ」をうたった発泡酒や第3のビールにしても、尿酸の血中濃度が上がりにくくなるという意味では良

いかもありませんが、ビールの味に近づけるため、人工甘味料等の様々な成分も加えているので、長期的に飲んだ場合の健康上の影響もないとは言いきれません。そして、もちろん大量に飲むと、アルコール摂取量の心配です。

なおプリン体は、患者のイメージが強いのですが、本来は運動や臓器を動かすために必要なエネルギー物質を作る成分で、体内でもつくられています。細胞には遺伝情報の伝達などが役割の核酸という物質があり、古くなった核酸を分解する新陳代謝の過程においてプリン体が発生しているのです。人間の細胞は約60兆個で、健康であれば、この体内でつくられるプリン体は問題になりません。ですから飲食物の種類に神経質になるよりも、太らないように摂取カロリーに気を配ることが一番です。

尿酸値に限らず、健康診断や人間ドックは、数値を良くしようと食生活を極端に変えずに受けてください。健診の1週間前ぐらいから禁酒してアルコールを抜けば、尿酸値など時的に下がる項目がいくつもあり、普段の体の状態を隠すことにつながってしまいます。

正しい状態を認識し、ドクターの指導のもとで、生活改善を行いましょ

### プリン体の多い食品

(mg/100g)

魚・貝類	
カツオ	211.4
マグロ	157.4
ニジマス	180.9
マイワシ	210.4
タラコ	120.7
スルメイカ	186.8
タコ	137.3
大正エビ	273.2
ズワイガニ	136.4
アサリ	145.5
カキ	184.5

肉類	
バラ	75.8
ヒレ	119.7
ロース	90.9
レバー	284.8
牛肉	98.4
ヒレ	110.8
レバー	219.8
鶏肉	153.9
モモ	122.9
レバー	312.2
サラミ	120.4

豆類	
乾燥大豆	172.5
ビーナッツ	49.1
枝豆	47.9
納豆	113.9
酒の肴	
カニミソ	152.2
ウニ	137.3
あんこう肝(生)	104.3



「監修」 浅海 直 あさひみすなお  
(医療法人社団平成医会 産業医)

1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院(内科副部長)、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。