

光が丘健康フェア 第20回

痛風・尿酸値の高い方の 生活習慣病のポイント

光が丘内田クリニック
クオール薬局光が丘店
コーシャハイム第二自治会

令和7年10月8日

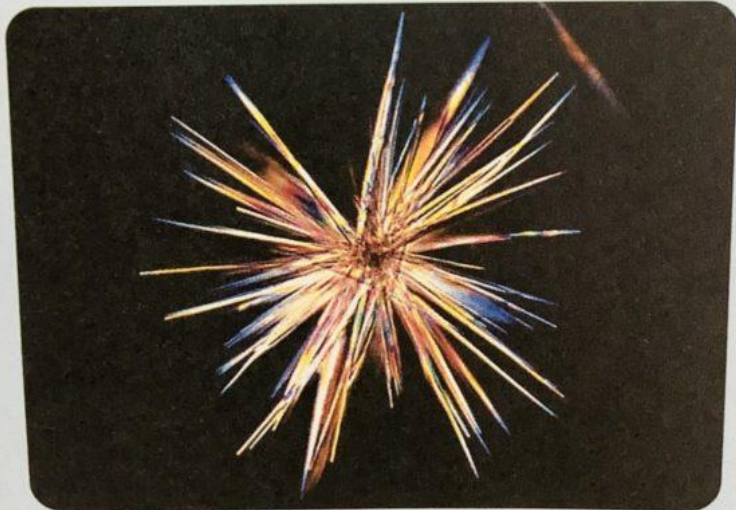
光が丘健康フェア

第20回

痛風・高尿酸血症について正しく理解しましょう

～光が丘内田クリニック 内田数海～

痛風発作

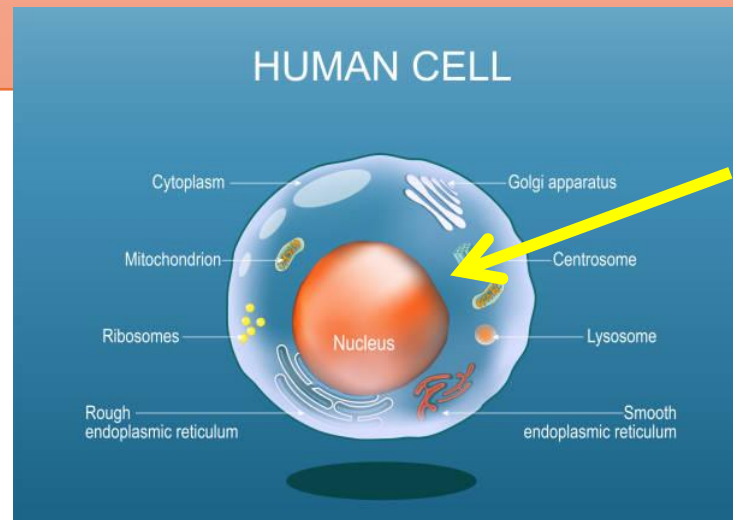


尿酸塩の結晶（針状結晶）



プリン体とは

あらゆる生物の細胞の核（DNAなどの核酸）の成分。ヒトの体内で生成されるほか、多くの食品にも含まれ、旨味の成分でもあります。プリン体の2－3割が食品から取り入れられます。



尿酸とは

プリン体が体内で分解されてできた燃えカス

尿酸は通常、からだの中での入る量と出る量が均等に保たれています

いまさら聞けない？尿酸と高尿酸血症

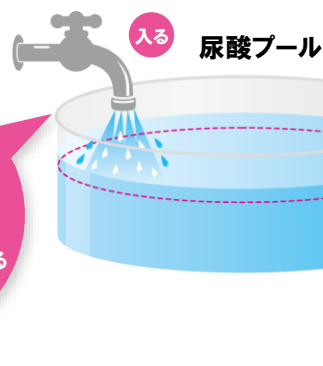
尿酸とは…？

- 「プリン体」が体内で分解されてできた燃えカス
- プリン体は食品に含まれるだけでなく、体内でも作られる
- 尿酸値が「 7.0mg/dL 」を超えると高尿酸血症
- 高尿酸血症を放っておくと、尿酸塩結晶が関節などに溜まり、痛風発作のリスクが高まる

高尿酸血症とは…？

尿酸プールが
どんどん溜まっていく状態

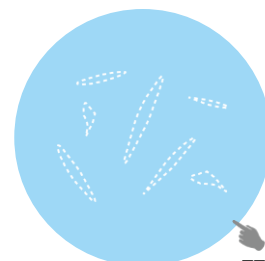
原因①
からだの中に入
る量が増える
(プリン体のとり過ぎ、
体内の物質から作られる
尿酸の増加)



原因②
からだの外に
出す量が減る
(尿から出す量の減少、
尿以外から
出す量の減少)



尿酸値正常



体内の尿酸は血液中で
溶けていて結晶にならない

関節液内のようなす

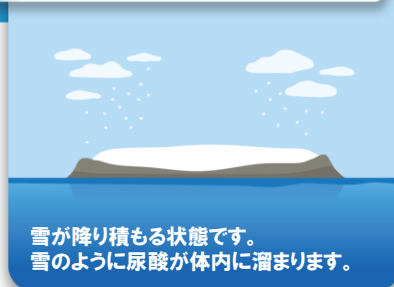
尿酸値が高い



体内の尿酸が尿酸塩結晶となり、
これが関節などに溜まると…

尿酸塩結晶が蓄積し、はがれ落ち… そうして痛風発作が起こります

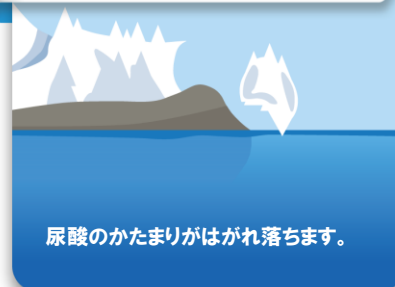
1 尿酸値が 高い状態とは…



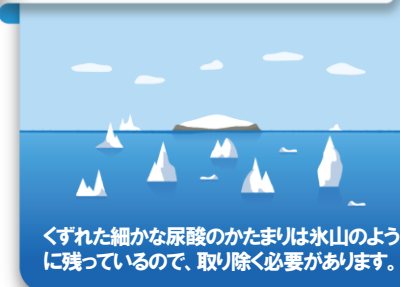
2 高い尿酸値が 放置されると…



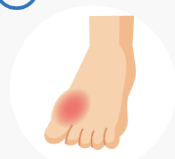
3 痛風発作が 起こる時は…



4 痛風発作が おさまっても…



痛風発作が起こりやすい場所とは？



足の親指の付け根



足の甲



足首



アキレス腱付着部



ひざ

- 足の親指の付け根、足の甲、
足首、アキレス腱付着部、
ひざなどによく起こり、最初の
痛風発作の多くは、足の
親指の付け根に起こります

痛風発作が起こってしまったら…



患部を安静に保つ
(マッサージは逆効果)



患部を冷やす



患部を高い位置に保つ



早めに受診する

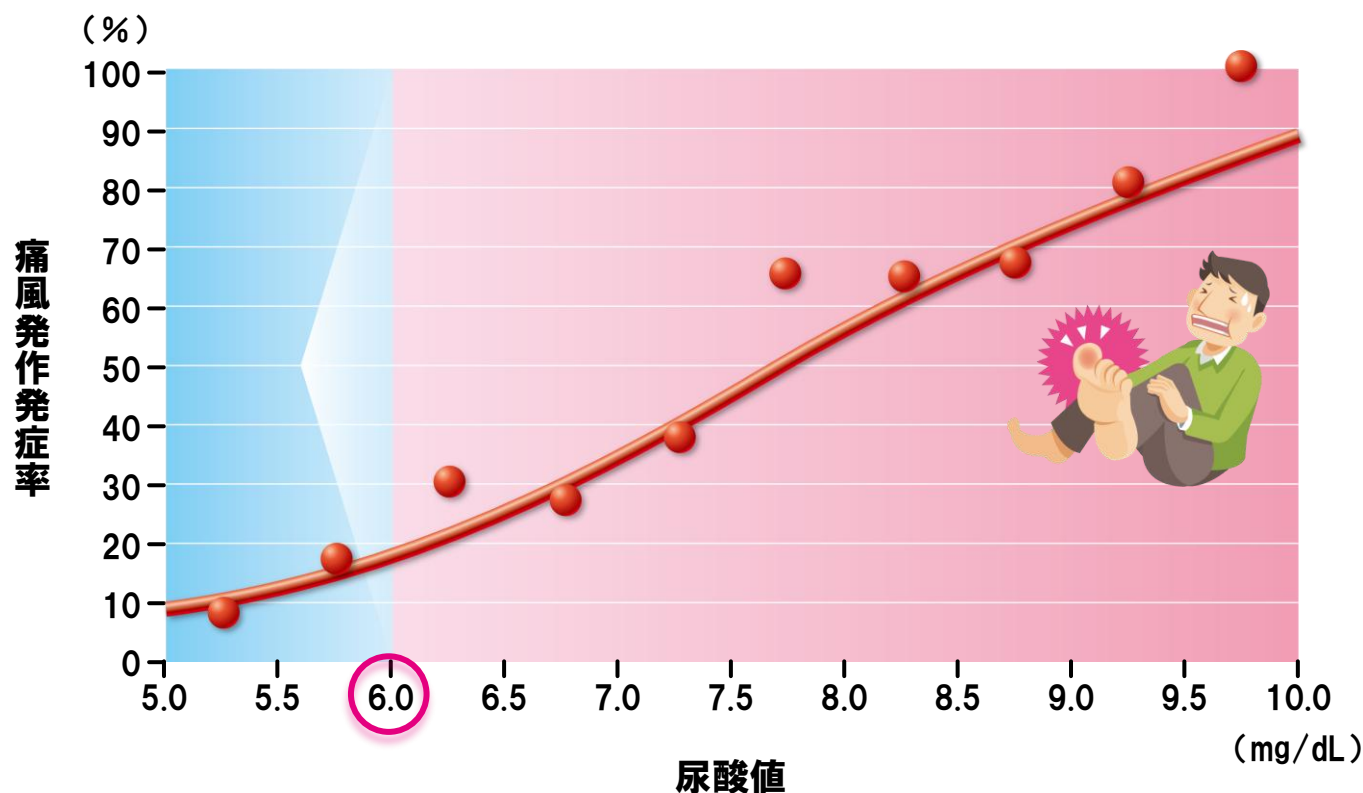


処方されたお薬を
指示通りに飲む

- 患部を安静に保ち、
冷やしましょう。
早めに受診し、お薬を処方
された場合には指示通りに
飲むことが重要です

尿酸値を**6.0mg/dL**以下にすると痛風発作の再発が少なくなることが報告されています

尿酸値と痛風発作発症率の関係



尿酸値を下げるには生活習慣の改善が重要です

尿酸値を下げる 5カ条



1

食べ過ぎに注意

摂取カロリーや
プリン体量に注意！
肥満は尿酸値が
上がってしまう
リスクとなります



2

**アルコールは
控えめに**

プリン体量にかかわらず、
アルコールを
飲み過ぎると
尿酸値が上がって
しまいます



3

水分を適切にとる

尿酸は尿から多く排泄される
ので、水分をしっかりと
って、尿の量を
増やすことが
重要です



※ 心臓や腎臓の病気により、
水を飲む量を制限されている場合もありますので、
かかりつけの医師にご相談ください

4

軽い運動をする

有酸素運動を
1日30分、
できれば
週に3日以上
行いましょう



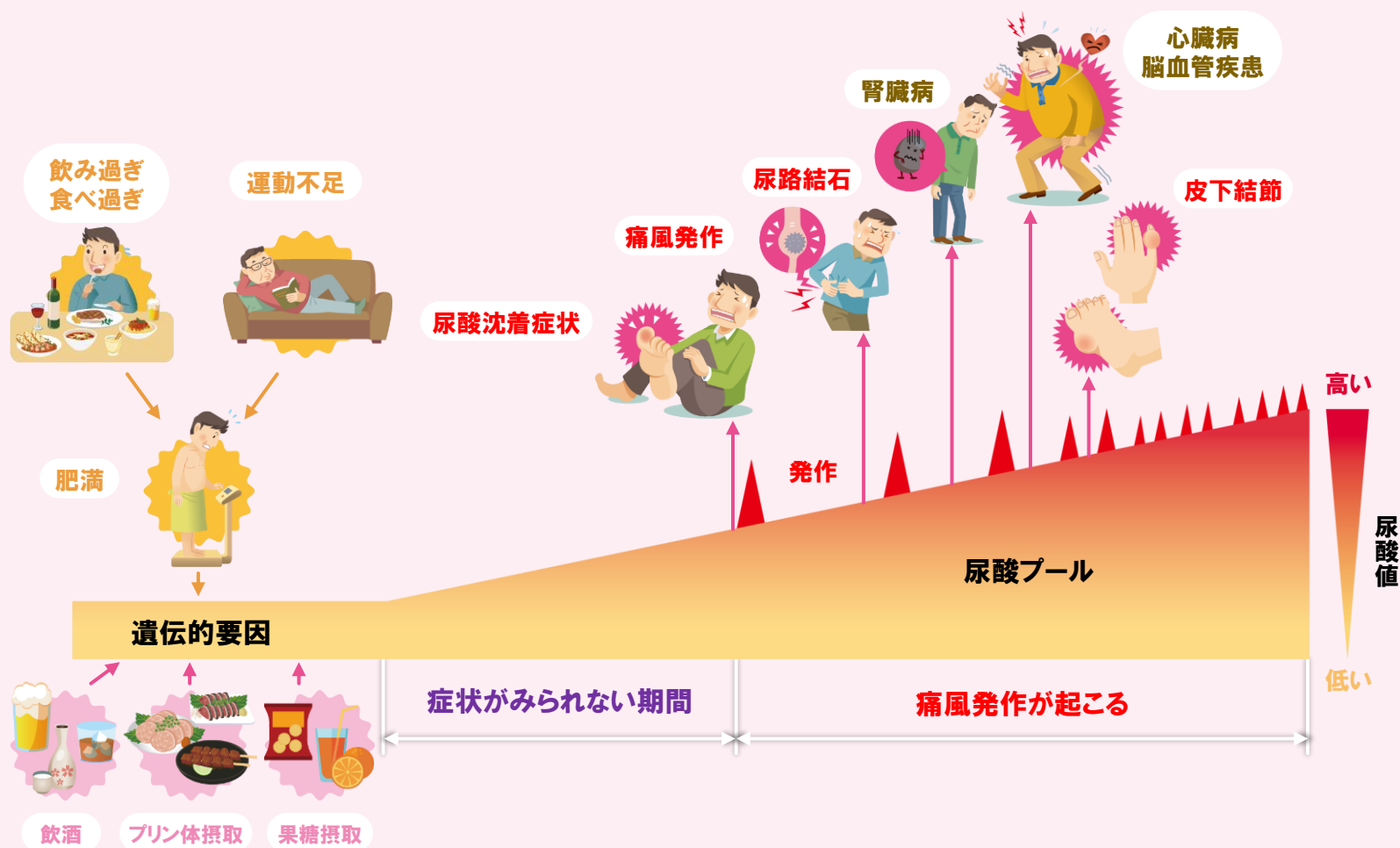
5

**お薬をしっかりと
飲み続ける**

尿酸値を下げるお薬を自分の
判断でやめてしまうと、
尿酸値が再び上がり、
痛風発作が起こる
可能性があります



尿酸値が高い状態を放置すると、痛風発作が起こるだけでなく
心臓病や腎臓病などの合併症が発生する危険性も高くなります



痛風発作や合併症のある方は 高尿酸血症治療を検討します

高尿酸血症の治療指針

尿酸値が7.0mg/dLを超え、以下にあてはまる

- 痛風発作や
痛風結節がある



- 合併症※があり、
尿酸値が
8.0mg/dL以上

※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 など



- 尿酸値が
9.0mg/dLを
超える



生活習慣の改善と薬物治療を考慮する

注)尿酸値が7.0mg/dLを超えていて、上記にあてはまらない場合は、生活習慣の改善から始めます

プリン体の多い食品を避け、 食事のポイントをおさえましょう

食事のポイント

①

適正なエネルギーをとる



②

栄養バランスのよい食事



③

プリン体の多い食品を控えめに



④

アルカリ性食品を十分にとる



⑤

水分をたっぷりとる※



⑥

アルコール飲料の多飲は慎む



※心臓や腎臓の病気により、水を飲む量を制限されている場合もありますので、かかりつけの医師にご相談ください

食品中のプリン体含有量(100gあたり)

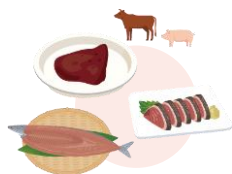
極めて多い
(300mg～)

鶏レバー、干物(マイワシ)、
白子(イサキ、ふぐ、たら)、
あんこう(肝酒蒸し)、
太刀魚、健康食品
(DNA/RNA、ビール酵母、
クロレラ、スピルリナ、
ローヤルゼリー)
など



多い
(200～300mg)

豚レバー、牛レバー、
カツオ、マイワシ、
大正えび、オキアミ、
干物(マアジ、サンマ)など



中程度
(100～200mg)

肉(豚・牛・鶏)類の
多くの部位や魚類、
ブロッコリースプラウトなど



少ない
(50～100mg)

肉類の一部(豚・牛・羊)、
魚類の一部、加工肉類、
ほうれんそう(葉)、
カリフラワーなど



極めて少ない
(～50mg)

野菜類全般、米などの
穀類、卵(鶏・うずら)、
乳製品、豆類、きのこ類、
豆腐、加工食品など



尿酸値を下げるには適度な有酸素運動が効果的です

尿酸値を下げるために適した運動



強めの 有酸素運動

- ジョギング
- ゴルフ
- エアロビクス
- テニスなど



弱めの 有酸素運動

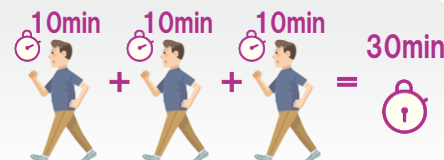
- ウォーキング
- 水中ウォーキング
- サイクリング
- ヨガ
- ラジオ体操など



おすすめ

忙しくて
時間の取れない
方は…

- 10分程度の運動を3回に分けて行い、合計30分以上とする
- 1日おきに1時間を目安に運動する
- 15分程度の運動を週3回以上行うよう習慣づけることから始める
(全く運動習慣のない方、どうしても時間の確保が難しい方の場合)



お薬は医師の指示通りに徐々に増量し、 しっかりと飲み続けることが重要です

服用中の重要な注意

1 徐々に増量が基本

少ない量から飲み始めて、徐々に増量していくのが基本的な飲み方です



2 飲み始めの痛風発作に注意

お薬の飲み始めに痛風発作が起こることがありますが、お薬が効いていないわけではありません



3 お薬は継続

痛風発作が起こった時にお薬をやめると発作がひどくなる場合がありますため、お薬は飲み続けましょう



4 1度に2回分はNG

飲み忘れた時は次の時間に1回分を飲んでください。2回分を1度に飲んではいけません



5 気になる症状はすぐ相談

食欲がない、全身がだるい、皮膚や白目が黄色くなる、全身の皮疹や発疹など、気になる症状があらわれた場合には医師や薬剤師にご相談ください



高尿酸血症はQOLや生命予後に影響すると 考えられています

QOLや生命予後の向上

最終的にはQOLを保って健康寿命を延ばす👉

合併症の予防

さまざまな合併症の予防を目指し👉

痛風の予防・治療

高尿酸血症治療は、
痛風発作の予防・治療から
始まり👉



心臓病
脳血管疾患



腎臓病

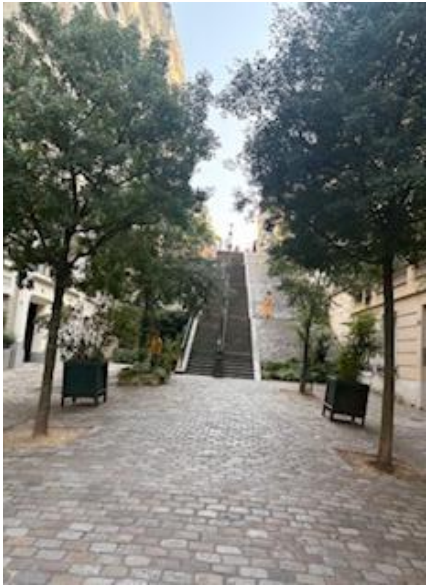










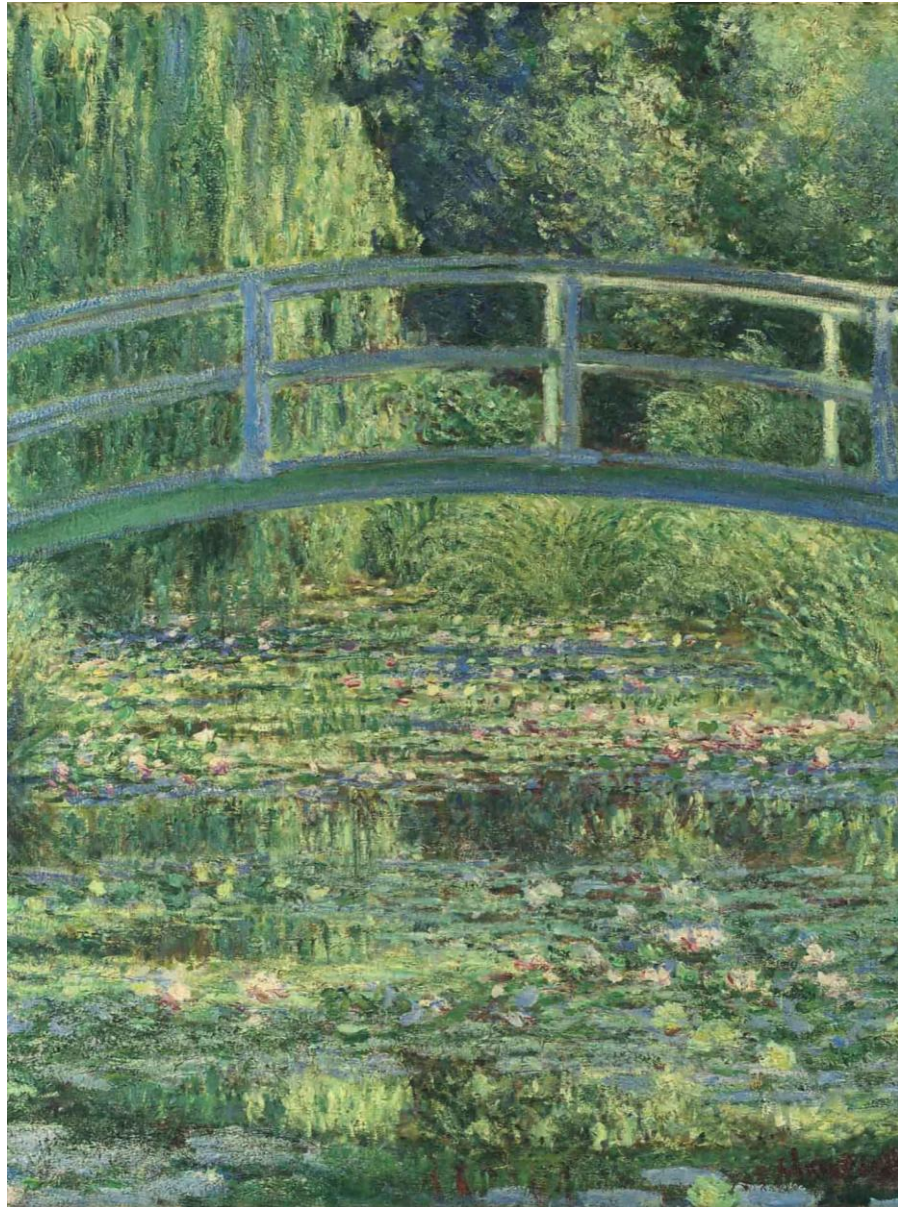




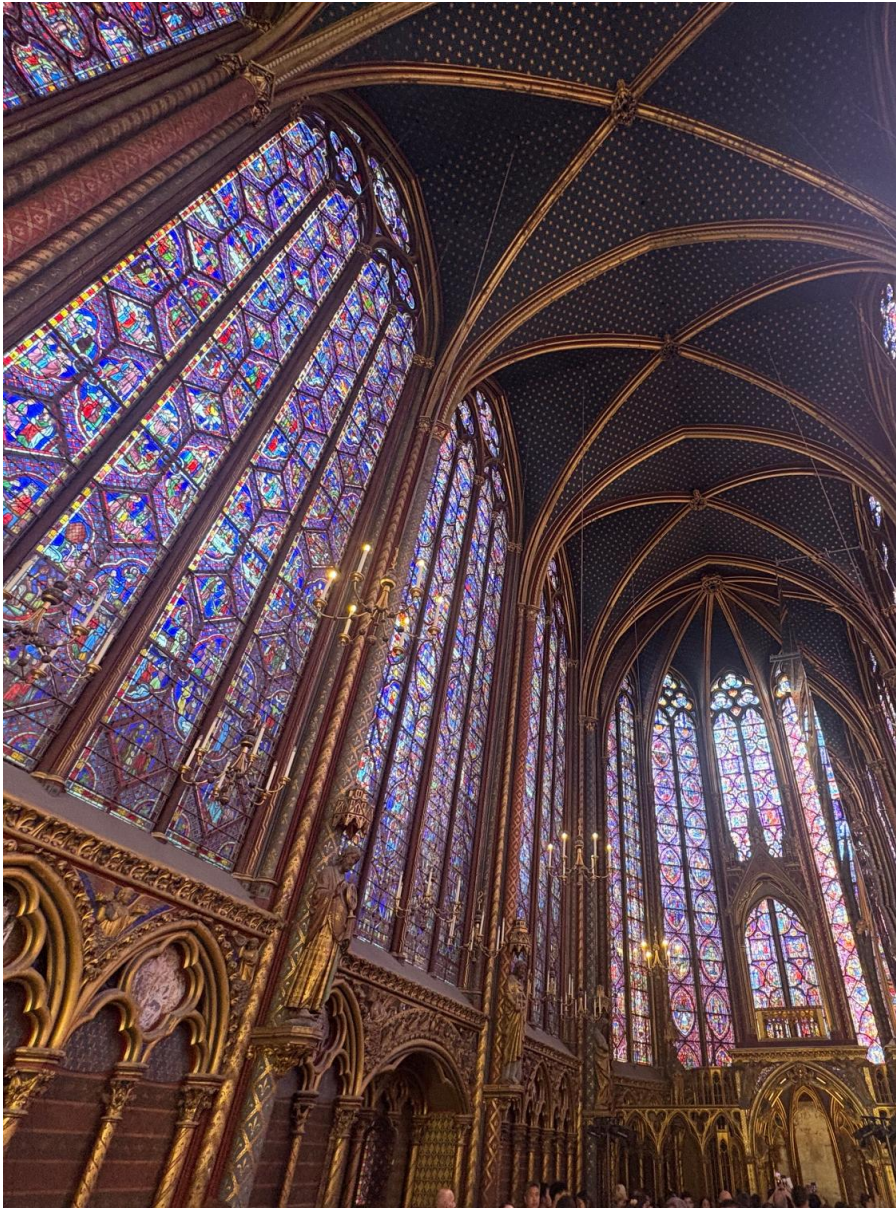












ご清聴ありがとうございました。

次回の光が丘健康フェアは、
肥満と肥満症のお話を
予定しています。

光が丘6丁目 バラ園

