

健康診断などで指摘されることが多い高尿酸血症は、採血結果で尿酸値が7.0mg/dl以上の時に診断されます。高尿酸血症に伴い、関節の腫れや痛みが出ることを痛風（痛風発作）といい、1-2週間程度で自然によくなります。しかし、尿酸値が高いまま放置をすると、痛風の発作を繰り返したり、尿路結石や腎機能低下、動脈硬化を引き起こします。

目標値：尿酸値 6.0mg/dl 以下

痛風発作時：痛み止めで対応する。痛みが落ち着いたら高尿酸血症の治療を行う。

## 大事なこと

- ✓ まずは値をチェックする（健診等で指摘された場合に放置しない）。
- ✓ 高尿酸血症だからといって、痛風が必ず発症するわけではない。
- ✓ 異常値の場合はアルコールを制限し、運動や水分摂取、食事等の生活習慣をみなおす。
- ✓ 必要な場合は内服薬によるコントロールを行う。
- ✓ 痛風発作時には尿酸値を下げる内服薬は使わない（増悪する可能性）。痛み消失後に使用する。
- ✓ 動脈硬化をきたす高血圧や脂質異常症、糖尿病を伴う場合は、厳格に尿酸値をコントロールする。
- ✓ 合併症が起きていないか定期的に検査を行う。

- ・高尿酸血症は年々増加、全国で100万人を超える(2016年)。頻度は男性の約20%、女性の約5%。
- ・痛風の有病率は30歳以上の男性では1%を超える。
- ・遺伝的背景に加えて、環境要因が大きく発症に関与している。
- ・高尿酸血症の方の約80%は高血圧、脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病を合併している。
- ・生活習慣の見直しや内服薬によるコントロールを行うことで致死的疾患を予防できる。

## ・高尿酸血症の原因

- ① 腎臓での尿酸排泄が低下：アルコール多飲、肥満、水分摂取不足、腎機能低下などが原因。
- ② 尿酸産生が増加：激しい運動、急激な体重増加、食べ物からのプリン体摂取増加などが原因。
- ③ 腸管からの尿酸排泄が低下：原因はよくわかっていない。

## ・高尿酸血症の場合に必要な検査

- ① 高血圧、脂質異常症、糖尿病などの合併がないかを調べるのが最も重要
- ② 腎機能をチェックする：採血検査、尿検査  
(高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を合併している場合は特に下記のチェックが必要)
- ③ 心臓のチェック：心電図検査、心臓超音波検査、胸部レントゲン検査
- ④ 動脈硬化の程度のチェック：血管超音波検査（頸部・下肢）、足関節上腕血圧比（ABI）など

## ・高尿酸血症の治療

- ① 生活習慣を整える（食事、運動、アルコール、水分、生活リズム改善など、詳しくはご相談下さい）。
- ② 内服薬：併存する病気や状態を診ながら種類や容量を調整します。