

「高尿酸血症」について

健康診断で調べられている「尿酸」ですが、尿酸とは何かご存知ですか？痛風で痛い思いをしたことがある方は別ですが、日常的にはコレステロールや血糖ほど気にされない方が多いのではないのでしょうか。

尿酸は「プリン体」という物質が体の中で分解されてできます。プリン体は DNA の合成に欠かすことができない大切なものです。このため細胞を分解する新陳代謝の過程でも作られますし、食品からも体の中に取り込まれます。これらのプリン体が肝臓で分解され尿酸となり、やがて尿や便から身体の外に排泄されます。つまり、尿酸は人間が生きていく過程でどうしてもできてしまうものなのです。通常は産生と排泄のバランスがとれているため血液中の尿酸はそれほど高くないようにコントロールされていますが、尿酸の産生が過剰になったり、その排泄が低下してしまうと血液中の尿酸値が高くなってしまいます。これが「高尿酸血症」です。

余りすぎた尿酸は結晶になって身体中の関節（特に体温の低い足の親指の付け根）や耳たぶなどに溜まり、腎臓では結石になります。痛風とは尿酸結晶の溜まった関節に強い炎症が起こる病気で、「風が吹

いても痛い」というような激痛を伴います。一度経験された方は忘れられないと思います。ただし尿酸が高くても無症状な人もいます。では高尿酸血症は何がいけないのでしょうか？実は尿酸が高いと慢性腎臓病になる確率が高くなり、腎不全の危険因子です。また高血圧が増えますし、心筋梗塞の危険因子になるとも言われています。症状がないからといって放っておいてはいけません。もともと男性に多い病気ですが、閉経後の女性には増える傾向にあります。

尿酸値は食事や運動である程度管理ができますが、難しい場合も少なくありません。また、自覚がないうちに尿酸結晶が蓄積していることもあります。現在は効果的な薬もたくさんありますので高尿酸血症を指摘された場合はかかりつけ医にご相談ください。