



尿酸値が高いと何故いけないの？

山口大学・山口県立大学名誉教授 江里 健輔 先生

生活が欧米化するにつれて、食生活も洋風になり、尿酸値が高くなることで、痛風で苦しんでいる人が多くなってきていますが、心筋梗塞や脳梗塞の発症原因の一つであることも忘れてはいけません。

尿酸は干物、甲殻類やビールに多量に含まれているプリン体が分解されて生成される物質です。尿酸は最終的には約80%が尿として、残りの20%が便や汗から排泄されます。しかし、プリン体を多く含む食品を過剰に摂取したり（産生過剰型）、尿を排泄する腎機能が低下したり（排泄低下型）、あるいは両者が混合した場合（混合型）では血液中の尿酸が増加します（※1）。体内に尿酸が溜まると、関節や腎臓で尿酸が固まり、関節内で炎症をきたし、痛風を惹起したり、腎機能障害や腎結石となります。更に、冠動脈にも尿酸が溜まり、冠動脈が詰まり心筋梗塞の危険因子の一つでもあります（付図1、2）。

尿酸値が7.0mg/dlを超えると、痛風発作を起こす割合は約10%、90%は無症候です。

尿酸値を下げる具体的な生活習慣には（※1）

- ① 高プリン食（肉類、魚介類）の摂取を出来るだけ控える。
- ② 1日尿量2000mLを排泄するように水分を十分摂取する。
- ③ アルコール、特にビールを制限する。
- ④ 軽い有酸素運動（運動するためのエネルギー源として糖質・脂肪・酸素を使うウォーキングやジョギング、サイクリング、水泳など）をする。
- ⑤ 乳製品を摂取する。（※2）



尿酸値が高いことは症状が出ない限り、気づくことは難しいです。血液検査を受けて、気づくことが多いので、1年1回の血液検査を受けることが必要です。腎結石・尿管結石が疑われる場合には腹部レントゲン検査・超音波・CT検査を、骨の破壊や痛風が疑われる場合には関節のレントゲン・超音波検査を受けることです。

そして、最も大切なことは規則正しい日常生活をすることです。好きなだけ酒・タバコ・肉類摂取をして、高齢になり動脈硬化をきたすと様々な病気にかかり、生涯痛い、苦しいと悩まされることになります。30代から自分の体は自分で守ることです。

付図1：冠動・静脈



（NHK 2025.1.9 報道番組引用）

付図2：冠動脈内の尿酸



冠動脈内に蓄積された尿酸の結晶が冠動脈を詰まらせて心筋梗塞をきたす（NHK 2025.1.9 報道番組引用）。

※1：日本痛風・核酸代謝学会. 高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第3版. 診断と治療社；2018

※2：Dalbeth N. et al. Ann Rheum Dis. 2010 Sep;69:1677-82



全国健康保険協会 山口支部

協会けんぽ

協会けんぽ 山口支部

検索

〒754-8522

山口市小郡下郷312番地2 山本ビル第3

TEL：083-974-0530（代表）

受付：平日8:30～17:15