



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）

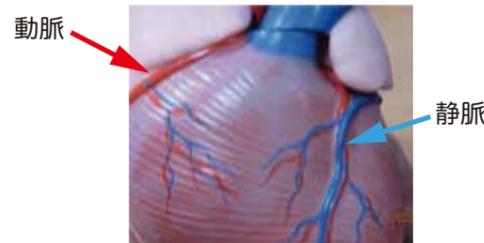
- ① 高プリン食（肉類、魚介類）の摂取を出来るだけ控える。
- ② 1日尿量2000mLを排泄するように水分を十分摂取する。
- ③ アルコール、特にビールを制限する。
- ④ 軽い有酸素運動（運動するためのエネルギー源として糖質・脂肪・酸素を使うウォーキングやジョギング、サイクリング、水泳など）をする。
- ⑤ 乳製品を摂取する。（※2）



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。

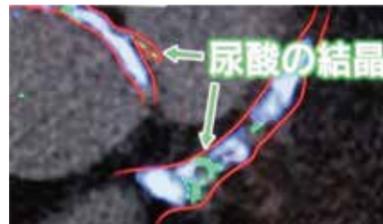
そして、最も大切なことは規則正しい日常生活をすることです。好きなだけ酒・タバコ・肉類摂取をして、高齢になり動脈硬化をきたすと様々な病気にかかり、生涯痛い、苦しいと悩まされることとなります。30代から自分の体は自分で守ることです。

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

〒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

協会けんぽ 山口支部

検索

職場内での掲示・回覧にご活用ください。

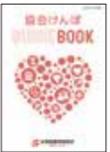
協会けんぽ NEWS やまぐち

令和7年5月号

お知らせ 健康保険委員にご登録ください!

登録無料

協会けんぽでは事業所ごとに1名以上の健康保険委員の登録をお願いしています。登録いただくと、協会けんぽGUIDE BOOKのご提供などの特典があります。詳しくは協会けんぽ山口支部HPをご覧ください!



▲健康保険委員の詳細はこちら

今より少しだけ多く体を動かしてみよう

身体活動が多いほど、虚血性心疾患などの病気になるリスクや死亡リスクが低くなるといわれています。個人差を踏まえ、身体活動の強度や量を調整し、可能なものから取り組んでみましょう。

身体活動を増やしましょう

身体活動とは、日常生活における労働や家事などの「生活活動」と、体力の維持・向上を目的として、計画的・意図的に実施される「運動」の2つに分けられます。以下の身体活動量の目安を参考に、連続でなくてもよいので、身体活動量を今より少しだけ増やすことを目指しましょう。

身体活動

生活活動

日常生活における労働、家事などの活動
例：買い物・洗濯物を干すなどの家事、犬の散歩・通勤・階段昇降など

運動

体力の維持・向上を目的として、計画的・意図的に実施される活動
例：フィットネスクラブで行うトレーニング、テニス・サッカーなどのスポーツ



身体活動量の目安

成人

・普通に歩く時の強度以上の身体活動を1日に60分行う。
※運動は息が弾み汗をかく程度で1週間の合計が60分。

高齢者

・無理のない範囲で身体活動を1日に40分行う。



日常生活で身体活動量を増やす方法

ライフスタイルに合わせて身体活動量を増やすことを意識しましょう。

外で



・いつもと違う道を使ったり、歩く時間を10分増やす。



・歩幅を広くし、速く歩く。

仕事場で



・時々立ち上がって、体を動かす。



・エレベーターではなく、階段を使う。

出典：「身体活動量アップで健康維持！私のアクティブプラン」(厚生労働省健康づくりサポートネット) (https://kennet.mhlw.go.jp/home)

「厚生労働省」健康づくりサポートネット▶



協会けんぽ山口支部では
現在、約1,400社が登録しています！



健康経営®で 会社を元気に！

健康経営®とは？

社員の健康保持・増進の取組が、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えのもと、**健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践すること**
※「健康経営®」は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

心身ともに元気に働けることで、 モチベーション、業務効率が向上



従業員の 満足度向上

従業員の心身の不調が
減るとともに、
職場の満足度が向上

リスク マネジメント

健康リスクの
把握により、事故を減らし、
労災発生予防



健康経営を
もう一歩推進したい
事業所様！

まずは「健康宣言」をしませんか？

健康宣言のはじめ方

「健康宣言登録票」に必要事項を記入し、FAXまたは郵送でお申し込みください。

※同時に山口県が実施している「やまぐち健康経営企業認定制度」へ登録されます。

「健康宣言登録票」は山口支部のHPに掲載しています。

協会けんぽ山口支部 健康宣言 検索



お申し込み後、「健康宣言証」などが協会けんぽから届きます。

健康宣言した後は？

- 健康宣言証やポスターを用いて、宣言したことを社内外にPR
- 健康づくりの取組を実施
- 年に一回取組を評価

健康経営の取組例

- 従業員の健診受診率100%
- 毎日社内でラジオ体操
- 休憩室に体重計や血圧計の設置
- 敷地内全面禁煙
- スポーツイベントの開催
- メンタルヘルスに関する研修会

さらに！健康宣言企業へのフォローアップをご紹介します

健康宣言登録票を提出いただいた事業所様へは、協会けんぽから以下のような支援（フォローアップ）をさせていただきます。

健康経営の取組の一環として活用しませんか？

「企業健康カルテ」の提供

健診結果をもとに事業所ごとの健康課題を「見える化」！
山口支部加入事業所や業態との比較もできます。



歯科健診補助事業の実施

歯と口腔の健康は全身の健康維持にとっても大切です。歯科健診でしっかり予防！



健康づくり講座や健康に関する各種資料の提供

健康課題を解決したい！そんなお悩みに健康づくり講座や健康づくりのパンフレットをご提供しています。



注) 上記事業の実施にあたっては、お申し込み多数によりご希望に添えない場合もございます。また、上記事業は予定であり、計画に変更が生じる場合がございます。あらかじめご承知おきください。

フォローアップについて詳細はこちら▶



友達づくりに 健康づくりに みんなで楽しく筋力アップ！免疫力アップ！してみませんか？ 水中ウォーキング教室にぜひご参加ください！

ご都合に合わせて2つのコースからお選びください(全12回)

☀ 昼の部
7/2～9/24の毎週水曜日
(8/13を除く)
9:30～11:00

🌙 夜の部
7/3～9/25の毎週木曜日
(8/14を除く)
19:30～21:00

■対象者 長門市在住の40歳以上で、要介護認定を受けておらず、
医師から水中運動を禁止されていない方(原則全回参加)

■参加料 1回につき350円

■募集人数 昼の部/夜の部 各30名

■内容 専門スタッフの指導により、水中でのウォーキングや
ストレッチで健康増進を目指します。

■申込期間 5/12(月)～6/20(金)

■申込方法 下記に直接ご連絡ください。

場所

太陽フィットネスクラブ長門
(長門市東深川1394番地1)



申し込み・ 問い合わせ

■長門市地域包括支援センター

☎ 0837-23-1244

■太陽フィットネスクラブ長門

☎ 0837-22-1600

主催：長門市高齢福祉課・長門市総合窓口課

