

尿酸値が

メタボリックシンドロームの

気になるあなたへ

マンガで
わかる!

尿酸値 コントロールのコツ



監修

両国東口クリニック 理事長 大山 博司 先生



高尿酸血症ってどんな病気？

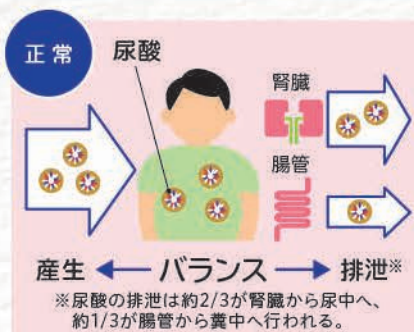
にぎわう週末の居酒屋



～尿酸は適量が大切～

そもそも高尿酸血症って何？

- * 食事に含まれる「プリン体」や、からだの中で作られた「プリン体」が分解されると、「尿酸」になります。
- * 尿酸は常に体内で作られ(産生)、一方で尿や糞とともに体外へ出されています(排泄)。産生と排泄のバランスが保たれることで、からだの中の尿酸の量は一定に保たれています。
- * 何らかの原因でそのバランスが崩れ、尿酸が増えすぎてしまった状態が**高尿酸血症**です(一般的には、血清尿酸値が**7.0mg/dL**を超えた場合とされています)。



バランスが崩れると...



血清尿酸値が上がる原因

血清尿酸値が上がる原因は、生活習慣の乱れ(不適切な食事、適量を超えたアルコール摂取、運動不足など)、「**メタボリックシンドローム**」などの病気や「肥満」、服用しているお薬などが考えられています。



コラム

尿酸は 善玉？ 悪玉？

尿酸は悪者というイメージを持たれがちですが、実は「抗酸化作用」という、からだを守る作用があります。つまり尿酸は多すぎたり少なすぎたりしなければ、からだにとって非常に有益な働きをする、大事なもののなのです。



自覚症状がなくても放置は禁物

にぎわう週末の居酒屋・続き

高尿酸血症といっても今は生活に影響ないし痛くも何ともないから大丈夫ですよ?

ほ 本気か!?

放っておくと腎障害や尿路結石になるおそれもあるんだぞ

痛風発作だけじゃないの!?

特に、メタボタイプは合併しやすいから要注意とされてる

あー…健康診断のとき、問診でメタボや肥満についてそんな話があったかも…?

楽観的すぎる…!

心臓の病気につながる可能性だってあるんだ!

高尿酸血症がいろんな病気に関係するなんて…

はい!もう放置しませんっ!

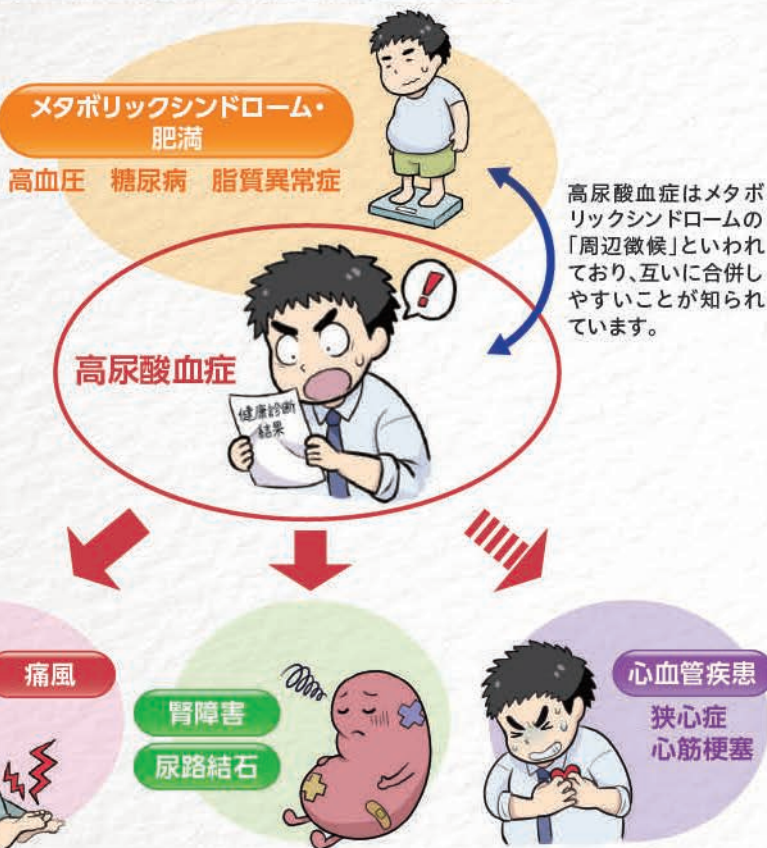
ええええ~!!??

これを機会に、真剣に考えてみたらどうだ?

ビールはおいしい! ウーロン茶をお願いします!

～心血管疾患を招くことも～

高尿酸血症と関連するさまざまな病気



コラム

高尿酸血症と生活習慣病

高尿酸血症の患者さんの約8割には、高血圧や肥満、耐糖能異常や脂質異常症といった生活習慣病が合併することが知られています。これらの生活習慣病は動脈硬化を招いて脳卒中や心血管疾患につながる可能性があり、高尿酸血症もまた密接に関係するといわれています。

高尿酸血症の治療方法を知ろう

居酒屋からの帰り道



高尿酸血症の治療方法

まず生活習慣の改善に取り組んだうえで、合併症の有無や血清尿酸値に応じて薬物療法を行い、血清尿酸値 6.0mg/dL^* 以下を目指します。

生活習慣
の改善



食事療法



飲酒制限



運動

～生活習慣改善と薬物療法～

**まずは
生活習慣の改善！**



あとは、ちゃんと病院を受診し、
薬を処方されたら
きちんと飲むこと



よし、明日から社食でも
尿酸コントロールを実践するぞ！



目標

血清尿酸値

6.0mg/dL※以下!

※痛風発作を繰り返す場合や痛風結節がある場合、高血圧などの合併症がある場合



**薬物療法
(尿酸降下薬)**

合併症の有無や血清尿酸値をふまえ、
必要に応じて血清尿酸値を下げる
お薬を飲みます。



今日から始める!生活習慣改善

社食でのランチタイム



食事療法

定食のようなバランスの取りやすい食事が良いと考えられます。また適正な量(カロリー)※に抑えるよう心がけましょう。

食材もプリン体の含有量を考えて選ぶ必要があります(右図)、茹で汁を捨てるなど調理法を工夫することで、プリン体の量を減らせます。また、甘味飲料や果物ジュースは血尿酸値を上げるため、お茶や水を飲む方が良いとされます。

調理法を変えるだけでも、結構違うぞ!

プリン体を多く含む食材の例



～日々の努力をコツコツと～

◆ 飲酒制限

お酒に含まれるアルコールは、血清尿酸値を上げる作用があります。特にビールにはプリン体が多く含まれているので、飲みすぎず適量を超えないようにしましょう。

飲酒量の目安 (1日あたり)



●ビール
350～500mL



●日本酒
1合
(約180mL)

●ウイスキー
60mL



など

◆ 運動

運動は、肥満やメタボリックシンドロームの改善に良いとされます。

特にウォーキングなどの有酸素運動は、血清尿酸値を下げる働きがあるため、継続的に行うことが勧められます。一方、激しい運動は血清尿酸値を上げてしまうので注意しましょう。

運動で汗をかいたら
こまめに水分補給しよう



◆ 水分摂取

水分を1日あたり2～2.5L※とすることで、尿酸が尿に溶けやすくなって「尿路結石」のリスクを下げるができます。

※飲水量と食物などから摂取した水分量の合計

⚠ 心臓や腎臓の病気で水を飲む量が制限されている場合もあるため、詳しくは医師にご相談ください。



ストレスや睡眠不足は尿酸値を上げてしまうよ。
睡眠を十分にとり、リラックスしてストレスを解消しよう！



尿酸と上手に付き合うために

次の土曜日。病院の診察室にて

血圧も高めなので、
お薬の治療を加えましょう



高尿酸血症の治療では、
自分に合ったお薬を飲み続け、
目標値以下にキープする
ことがとても大切です



そんなときは、
自分で飲むのを
やめたりしないで、
いつでも相談して
ください

一緒にがんばり
ましょう



わからないことは何でも医師や薬剤師に
聞いてみるといいですよ。

それから——



頑張ってるな！
水も飲んでるし
ランチもお弁当か！



僕ら、もう尿酸と
お友達ですね！



～お薬はきちんと飲もう～

お薬による高尿酸血症の治療

- * 患者さんの合併症の有無や尿酸値によっては、お薬で治療することがあります。
- * 高尿酸血症を治療するお薬には、いくつかの種類があります。医師は患者さんに適したお薬を選び、飲み方も調節しますので、正しい飲み方で服薬し続けることが大切です。

決められたタイミングに、
量を守って飲むのが大切!

OK!



尿酸値コントロールの心得

6か条

1. 食事は、適正な量(カロリー)に抑える。
プリン体の量を意識することも忘れずに。
2. 甘味飲料や果物ジュースでなく、水やお茶を飲む。
3. お酒は飲みすぎず、適量を超えないように。
4. 有酸素運動を継続的に。
5. 1日あたり2～2.5L*の水分をとるように。
※飲水量と食物などから摂取した水分量の合計
6. 薬は医師や薬剤師の指示に従い
正しい飲み方で服薬し続ける。

心臓や腎臓の病気で水を
飲む量が制限されている
場合もあるため、詳しくは
医師にご相談ください。



マンガの内容を
おさらいしておきましょう!

バッチリ
です!



◆ 高尿酸血症をもっと知りたい方へ ◆

尿酸値が気になる方のための高尿酸血症情報サイト



なるほど尿酸.com

<https://www.n-nyosan.com>



こんな疑問に
詳しく解説!



- *尿酸値が高いと言われたら?
- *放置しているとどうなるの?
- *尿酸値を下げるには?



セルフチェックで、ご自身に合った
アドバイスも紹介!

連絡先(病医院・薬局名)



持田製薬株式会社



株式会社富士薬品