

尿酸値^が

慢性腎臓病

高血圧の人もCKDの人もご用心

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

慢性腎臓病
CKD

高血圧



監修

両国東口クリニック 理事長 大山 博司 先生



予想外…尿酸値にまさかの指摘

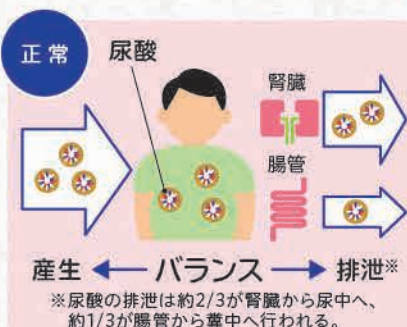
ゴルフ場クラブハウスの食事処にて



～高血圧の人も、CKDの人もご用心～

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）、「CKD」などの病気、服用しているお薬などが考えられています。



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働きをする、大事なもののなのです。



病院の診察室にて



禁物 ～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（高血圧患者の場合）

高血圧*

※高血圧が腎障害や
心血管疾患と関連することも
知られています。



高血圧では腎臓からの
尿酸の排泄が低下して
高尿酸血症になると考えられます。

高尿酸血症



痛風



心血管疾患

狭心症
心筋梗塞



腎障害



尿路結石



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言われています。

数日後、病院の診察室にて

先日尿酸値が高めだと言われたので、色々調べてきたんです。CKDと高尿酸血症は互に悪化させあうって本当ですか？



おっしゃる通りです

CKDで腎機能が低下すると尿酸を排泄しにくくなって高尿酸血症になりますし、尿酸値が高くなると腎障害が悪化する悪循環がうまれるのです



まだ痛みも出ていませんし、私のCKDはそこまでひどくないと聞いて軽く考えていました



油断は禁物です。高尿酸血症にはさまざまなリスクがあることが知られており、その1つが、腎機能悪化の恐れがあるということなのです

CKDが悪化すると人工透析が必要になることがあります。

さらに高尿酸血症は痛風や尿路結石を招きますし、高血圧や心臓の病気につながる恐れがあることも知られています



CKDも心臓の病気になるって、前に言われましたね。CKDも高尿酸血症も、きちんと向き合わないといけませんね



その通りです。CKDも高尿酸血症も生活習慣が深く関係していますので、改めて生活習慣の見直しに取り組んでみましょうか



なるほど…。先生、勉強になります！まず食事については…

で悪循環 ～透析が必要になることも～

高尿酸血症と関連するさまざまな病気 (CKD患者の場合)

CKD*

※CKDが高血圧や
心血管疾患と関連することも
知られています。



CKDでは腎臓からの
尿酸の排泄が低下して
高尿酸血症になると考えられます。



高尿酸血症



痛風



尿路結石



高血圧



心血管疾患

狭心症
心筋梗塞



コラム

「痛風腎」って何？

尿酸値が高い状態が続き、腎臓の中で尿酸がかたまり（結晶）になって炎症などを生じた状態を「痛風腎」といいます。痛風腎は腎機能の悪化につながることが知られています。ただ最近では、尿酸値が高いと、痛風腎にならなくても尿酸が直接腎機能を悪化させる可能性も考えられています。

高尿酸血症の治療方法を知ろう

数週間後、ゴルフ場への道中



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



まずは、これが基本です／

～生活習慣改善と薬物療法～

まずは生活習慣の改善!



あとは、必要に応じて
薬をきちんと服用すること



よし、今日のランチでも
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

ゴルフ場クラブハウスでのランチタイム

生活習慣の改善には、
まずは食事だな。
この中ならどれを頼む?



今日の気分は天丼だな。
ゴルフで動いたし、
多少コッテリでも良いだろう



エビはプリン体を多く含むし、
丼ものより主食に主菜・副菜が揃った
バランスの取りやすい定食がオススメだ。
バランス良く、食べすぎず!



それと、
飲酒は楽しく、**ほどほどに!**

そういえばお前、
水分を全然摂らないよな



あとは、リラックスや
睡眠も大事だからな!



① ～日々の努力をコツコツと～

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。

食材も含まれるプリン体の量を考えて選ぶ必要がありますが(下図)、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すことができます。また、甘味飲料や果物ジュースは血清尿酸値を上げるため、お茶や水を飲む方が良いとされています。

※身長170cmでデスクワークの多い職業の場合、1,590～1,907kcal/日



調理法を変えるだけでも、結構違うぞ！
色々工夫してみよう



今日から始める! 生活習慣改善

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)



プリン体カットやノンアルコールのビールも350mLが目安!

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



② ～日々の努力をコツコツと～

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」のリスクを下げることができます。

1日あたり 2～2.5L※
※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。

自分に合った水分量を、毎日意識してとるようにしよう



リラックス・睡眠

ストレスや睡眠不足でも高尿酸血症が生じます。睡眠を十分にとりリラックスして、ストレスを解消することが大切です。



ランチしながら

今日はお前が色々教えてくれたけど、中だるみが心配だなあ。リバウンドもあるらしいし…

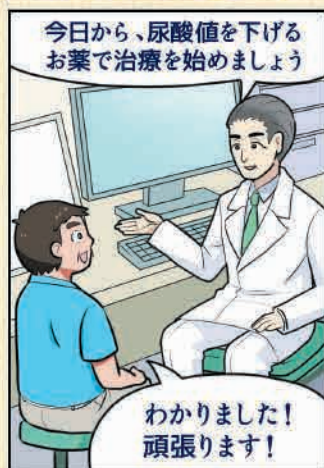
生活習慣の改善には、継続性が不可欠だそうだ。尿酸値を下げるのに長期戦になることもあるらしい

互いに刺激しあって、モチベーションを保てよう！

継続は力なり、だな！

尿酸と上手に付き合うために

病院の診察室にて



～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!



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的高尿酸血症情報サイト



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