

高尿酸血症 Q&A

5 6 7

Q1 高尿酸血症とは？

A1 血清尿酸値が 7mg/dl 以上を指します。
尿酸の産生と排泄のバランスが崩れた病態です。
初めは無症候性的の場合が多いですが、放置すると...

1. 関節に尿酸結晶が沈着して起こる痛風発作（第一趾がほとんど）を引き起こし激痛を伴います。
2. 腎臓に尿酸結晶が沈着し、腎機能障害の原因となります。
3. 動脈硬化が進み心筋梗塞や脳卒中のリスクが（約3倍）高まります。
4. 尿路結石ができやすくなります。

肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病の合併の頻度も多く、生活習慣病に含まれます。ストレスも影響し、働き盛りの男性に多いです。

Q2 高尿酸血症と言われたら？

A2 生活習慣を見直す必要があります。
食事のカロリー過剰に注意し体重をコントロールする。
アルコールの摂りすぎを控え "休肝日" を設ける。
適度の運動（有酸素運動）をする。

肥満； BMI 25 以上
BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
標準体重； BMI = 22

プリン体の多い食品；レバー、魚干物、エビ、白子

尿をアルカリ化する食品；海草、大豆、ほうれん草、ごぼう、サツマイモ

Q3 痛風発作を起こしたら？

A3 安静が一番。足を高くして氷のうなどで冷やします。
痛み止め 消炎鎮痛剤 を8時間以上置いて服用します。
痛風発作は通常 1~2週間でおさまります。
体から発せられた重大な警戒信号と
考えてください。



Q4 治療薬について

A4；尿酸の合成抑制（ザイロリック、アロプリノール）50-300mg
併用注意；ワルファリン、イムラン
尿酸の排泄促進（ユリノーム、ベンズブロマロン）25-100mg
ごく稀に重篤な肝障害を起こす事があります。
開始後 6 ヶ月は定期的に肝機能検査が必要です。
尿アルカリ化剤（ウラリット 3gまたは 6T）尿路結石の予防に
併用します。水分を多めに摂ります（尿量 2 / 日以上）。
コルヒチン 発作初期に錠服用。下痢などの副作用が強い
ため短期間使用します。

Q5 検査について

A5 血液検査（血清尿酸値及び腎機能）
随時尿検査（尿中尿酸 / クレアチニン比）
0.8以上で尿酸生産過剰型、0.4以下で排泄低下型
蓄尿検査（尿酸クリアランス）プリン食制限下で行う。
CUA/CCR 5%以下で排泄低下型
尿酸排泄 800mg/日で生産過剰型
ただし変動が大きく、混合型もある。