

尿酸値は6.0mg/dL以下に下げて、しっかり維持しましょう

尿酸値を6.0mg/dL以下に保つと、体内に沈着している尿酸の結晶が溶け出し、痛風発作や合併症のリスクが減るといわれています。したがって、尿酸値は6.0mg/dL以下を目標にゆっくり下げ、目標値まで下がったら、その値をしっかり維持しましょう。

尿酸値を下げる治療① 生活習慣の改善

まずは、毎日の食事や飲酒、運動などの生活習慣を見直しましょう(下図)。尿酸値を下げる生活は、他の生活習慣病もあわせて改善してくれます。

尿酸値を下げる治療② 薬による治療

尿酸値の継続的なコントロールのため、必要に応じて尿酸値を下げる薬が処方されることがあります。

生活習慣改善のポイント - 尿酸値を上げる要因を減らしましょう -

● 食べ過ぎに注意 (肥満の解消)

食事全体のカロリー(エネルギー)を抑えて、バランスのよい食事を心がけましょう。プリン体を多く含む食品については食べ過ぎに注意しましょう。

● アルコールの摂取はほどほどに

ビールに限らず、どんなアルコール類も尿酸値を上げる作用があります。飲み過ぎに注意しましょう。

● 十分な水分補給

水分制限の指示を受けている場合を除き、1日2L以上を目安に、水やお茶でまめに水分をとりましょう。

● 適度な有酸素運動

ウォーキングのような軽い有酸素運動を、毎日の生活習慣に取り入れ、継続して行いましょう。

● ストレスの解消

自分に合ったストレスの解消法を探すとともに、十分な休養や睡眠を心がけ、ストレスと上手に付き合ひましょう。



? なぜ、尿酸値を6.0mg/dL以下に下げなくてはならないの?

尿酸は低温になるほど溶けにくく、結晶になりやすい性質があります(図1)。人間の体は手足や耳などの末端になるほど体温が低くなるため(図2)、尿酸値が高い人は、手足などの関節に血液中で溶けきれなくなった尿酸が結晶となって溜まり、痛風発作を起こしやすくなるのです。

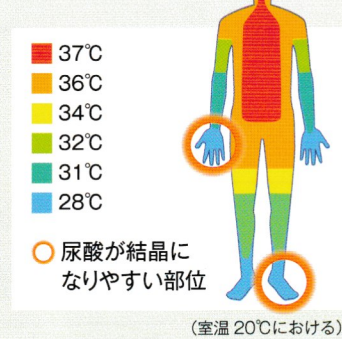
尿酸が体の中で結晶にならないように、尿酸値は平熱の溶解度を下回る6.0mg/dL以下を目指して下げましょう。

図1 温度と尿酸の結晶の溶解度の関係

温度	尿酸の結晶の溶解度
37℃	6.8 mg/dL
35℃	6.0 mg/dL
30℃	4.5 mg/dL
25℃	3.3 mg/dL
20℃	2.5 mg/dL
15℃	1.8 mg/dL
10℃	1.2 mg/dL

(Na⁺140mM 存在下)

図2 人間の体温分布



Loeb JN: Arthritis Rheum 1972; 15: 189-192.

Aschoff J, et al: Naturwissenschaften 1958; 45: 477-485. より改変

高尿酸血症や痛風の治療は継続することが大切です。定期的に診察を受けながら、根気よく治療を続けましょう。