

## はじめに

かつては「ぜいたく病」といわれた痛風も、この飽食の時代ではありふれた疾患になりました。一方で、健康に対する意識の高まりから健康診断や人間ドックを受ける人が増え、多くの人々が「尿酸値が高い」ことを指摘されています。尿酸は体内でできる老廃物のひとつですが、『血液中の尿酸の濃度が高い状態＝高尿酸血症』が続くと体内に尿酸の結晶が蓄積して、痛風と呼ばれる関節炎を起こしたり、高血圧などの生活習慣病を悪化させたりします。つまり、高尿酸血症は痛風の予備軍であり、生活習慣病の要素のひとつでもあります。

では、尿酸値が高いといわれた人は、全員が治療を受ける必要があるのでしょうか？ 同じ「尿酸値が高い」人でも、健康診断などで尿酸値が高いことだけが問題になった人、それ以外にも合併症がいろいろある人、痛風関節炎を起こしてしまった人と、いろいろな段階があります。尿酸値の高さによっても、治療方針も治療目標も異なります。この冊子では、「尿酸値が高い」人の状態別に、必要な知識や必要な対策をわかりやすく解説しました。

病気に対して正しい知識を持つことは、病気を克服する第一歩です。正しい知識を持ち、正しく治療を受けることにより、より健康な生活を送っていただきたいと思えます。

公益財団法人 痛風・尿酸財団 理事  
鎌谷 直之



## あなたはどのタイプ？

### 健康診断の結果 尿酸値が 高かった方

いま何の症状もなくとも、「尿酸値が高い」状態は、痛風をはじめ様々な合併症を招きます。いまず生活習慣を見直しましょう。(→p.2、p.10～15参照)

※尿酸値が9.0mg/dL以上の方は、薬による治療がすすめられます。(→p.8参照)

### 尿酸値が高いと 指摘された 生活習慣病の方

高尿酸血症は高血圧や糖尿病などの生活習慣病と密接に関係し、心筋梗塞や脳卒中などを起こす危険が高まります。尿酸値を下げる生活習慣は、ほかの生活習慣病の改善にもつながります。病気の進行にブレーキをかけましょう。(→p.3、p.10～15参照)

※尿酸値が8.0mg/dL以上の方は、薬による治療がすすめられます。(→p.8参照)

### 痛風発作を 起こしたことが ある方

痛風発作を一度でも起こしたことのある方は、薬物による治療が必要です。痛風は痛みが治まったからといって病気そのものが治ったわけではありません。その元となる「高尿酸血症」の根本治療に取り組みましょう。(→p.6～9参照)

気になる方は、まず一度受診しましょう。