

無理なく  
見直し!

# 健診結果を活かすコツ

監修

医療法人社団

こことからだの元氣プラザ学術特任顧問

医療法人社団 大地の会 理事長

及川孝光 おいかわ たかみつ

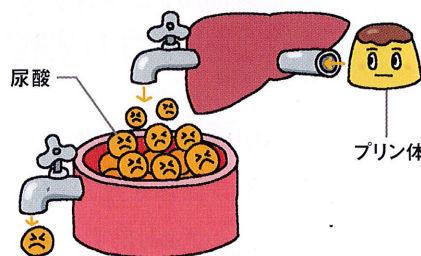
1973年慶應義塾大学医学部卒業。東京都済生会中央病院、慶應義塾大学病院などを経て、2010年にこことからだの元氣プラザ統括所長に着任。2020年より現職。専門は生活習慣病の予防・治療、産業医学、メンタルヘルスなど。心と体のバランスを考えた指導を行う。

## 「尿酸値が高め」と言われたら

健診は自覚症状なく進む病気の芽を見つけるチャンス！  
健診結果から見えてくる、生活習慣見直しの方法を紹介します。

### “高尿酸血症”ってどんな状態？

血液中の尿酸が増え過ぎた状態です。



尿酸は、プリン体が分解されてできる老廃物です。尿酸は増え過ぎると血液中に溶け切らずに結晶化。関節などに蓄積され、強烈な痛みを引き起こします。

### 暴飲暴食で尿酸が増える

健康な状態では血液内の尿酸の割合（尿酸値）は一定に保たれています。しかし、尿酸が過剰に産生されたり、排せつされる量が減ったりすると尿酸値が高い「高尿酸血症」の状態に。あふれた尿酸が結晶化すると、激しい痛みを伴う「痛風」を引き起こします。尿酸はプリン体が肝臓で分解されてできる老廃物。臓器を動かすための細胞内のエネルギー物質がプリン体で、常に体内でつくられています。そして肝臓で分解され尿酸となり、尿か便として排せつされます。

### こんな生活習慣が重症化を招きます

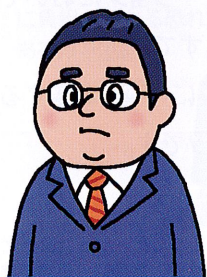
- 早食い・ドカ食い
- お酒をたくさん飲む
- 肉や魚、レバーをたくさん食べる
- ウォーキングなどの軽い運動をしない

尿酸値が上がる原因として挙げられるのが、腎臓や腸の排せつ機能低下と、食品に含まれるプリン体のとり過ぎです。また、肥満の人は尿酸値が高くなる傾向があります。最近の研究では、遺伝的に尿酸値が高い体質があることが分かっています。

### 痛風だけじゃない さまざまな病気の指標に

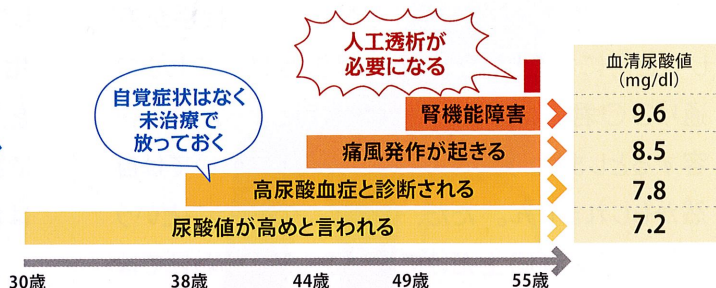
尿酸値が改善されないと痛風の発症を繰り返すだけでなく、腎臓害や尿路結石を合併させることも。また、痛風を発症しない場合でも、尿酸値は高血圧や糖尿病など生活習慣病リスクの指標にもなります。

## 尿酸値高めから人工透析を招いたケース



開発職 男性

デスクワーク中心で仕事が終わるのが遅く、夕食も遅い時間になりがち。お酒が好きなので、晩酌は欠かせません。運動は苦手でほとんどしていないため、体重は年々増え続けています。



### “尿酸値が高め”は重症化を防ぐチャンス

高尿酸血症は自覚症状がないまま進行することもあります。尿酸値の上昇は生活習慣病のリスク増加を示しています。日常生活を見直し、改善することが重要です。



無理なく実践！

# 尿酸値を改善するコツ

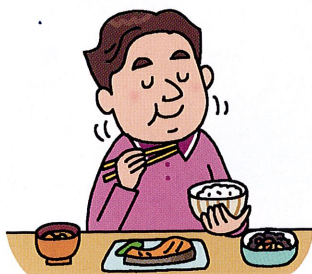
全てを一気に見直そうとすると、無理をすることになり、長続きしない要因に。できることから一つずつ始めて、自分に合った方法を見つけるのが“尿酸値が高め”を改善するコツです。

## 食生活改善のコツ

食べ方次第で内臓脂肪を減らして、尿酸値の上昇を抑えることができます。また、直接の原因となるプリン体の多い食品を控え、尿酸を排せつしやすくすることも大切です。

### 肥満の予防・改善のために

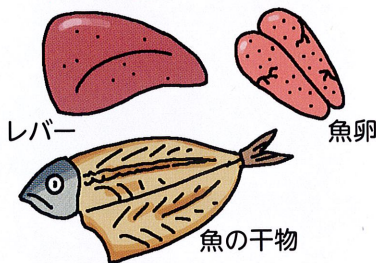
- 食べ過ぎないように、よくかんでゆっくり食べる
- バランスのよい食生活を心掛ける



### 尿酸をつくらないために

- プリン体が多い食品をとり過ぎない

#### プリン体の多い食品



### 尿酸を排せつするために

- 水を小まめに飲んで、尿を増やす
- 尿酸の排せつを促す野菜・海藻を多くとる



## 肥満・ストレス解消のコツ

肥満やストレスは尿酸値を高める原因となります。リフレッシュも兼ねて、毎日続けられるような有酸素運動を心掛けましょう。

- できるだけ階段を使う
- 景色を楽しみながら散歩する
- ラジオ体操をする



## 節酒のコツ

アルコールには尿酸の産生を増やして、排せつを阻害する働きがあります。特に、ビールは他のアルコールに比べプリン体が多いので気を付けましょう。

- 週に2日は休肝日を
- 合間に水やお茶などをささむ
- 食事しながらゆっくり飲む



少しずつ見直しを

## かかりつけ医に相談しましょう

高尿酸血症は、セルフケアとして生活習慣の見直しが必須ですが、尿酸値を下げる薬や痛風関節炎の症状を抑える薬など、投薬により治療・管理した方がよい場合も多くあります。かかりつけ医に相談して一緒に改善していきましょう。特に、痛風関節炎の痛みは非常に激しく、QOL(生活の質)を著しく損ないますが、薬を用いることで痛みは大きく緩和されます。

