

糖尿病
ワンポイントアドバイス

尿酸値が高いと言われたら…



血液中の尿酸値が 7.0mg/dL を超える状態を「高尿酸血症」といいます。健診で指摘されることも多いでしょう。はじめは、自覚症状は全くありませんが、治療せずにいると、痛風発作が起きたり、腎臓障害、尿路結石、動脈硬化などの合併症が発症・進展しますので、放置しないでください。

尿酸値が上がる理由は、

- (1)尿酸が多く作られすぎている、
- (2)尿酸を排泄する力が低下している、

のふたつです。遺伝的な体質と生活習慣的な要因、とくに肥満が大きく関係していることがわかっていて、糖尿病にもなりやすいのです。高尿酸血症は圧倒的に男性が多く、発病年齢のピークは30代と若年化が進んでいます。

治療は、生活習慣の改善が最も大切です。

①減量 もし、肥満しているのであれば、減量することが基本になります。体格や消費活動量にあったカロリーで、バランスよく栄養を摂りましょう。しかし、急激な減量は逆に尿酸値が上昇しますので、無理のないようにしてください。

②プリン体制限 プリン体を多く含む食品には、動物の内臓、魚の干物や卵などがありますので、これらを控えましょう。

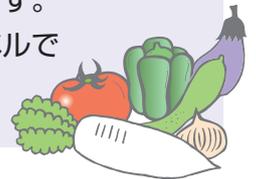


③十分な水分摂取 尿の量が増え尿酸が排泄されやすくなります。腎臓や心臓に病気がない限り、1日尿量2リットル以上を目安に飲んでください。ただし、水かお茶です。

④アルコール制限 アルコールには尿酸の産生を増やす作用があります。とくにビールはプリン体を多く含んでいるので、よくありません。目安としては一日、日本酒1合、ビール500ml、またはウイスキー60ml程度です。

⑤野菜摂取 野菜を多く食べると尿がアルカリ性になり、尿中の尿酸が溶けやすくなって、尿路結石の形成を防ぎます。

⑥適度な運動 運動は肥満解消になり、尿酸コントロールには重要です。毎日少しずつ、適度なレベルで続けることが大切です。



生活習慣の改善で尿酸値が改善しなければ薬が必要ですが、尿酸値が 9mg/dL 以上なら、痛風と合併症予防のために薬物療法を始めます。糖尿病、腎臓障害、尿路結石、高血圧、脂質異常、虚血性心疾患などがある場合は 8mg/dL 以上から薬物療法を始めます。6mg/dL が目標となります。

(内科 荒木 里香)

三重病院 外来糖尿病教室

9月開催のお知らせ

糖尿病治療薬 Q&A

～こういう時ってどうするの？～

どなたでもお気軽にご参加ください。

日時 平成24年9月26日(水) 14:00~15:00

場所 研修棟(外来玄関に向かって左側の建物です)
わからない場合は職員にお尋ねください。

担当 三重病院薬剤科

参加費無料で、関心のある方はどなたでも参加できます。
当日直接会場にお越しください。

お問い合わせは **059-232-2531** 内科外来まで