

尿酸値が

慢性腎臓病
高血圧の人もCKDの人もご用心

気になるあなたへ

マンガでわかる!

尿酸値コントロールのコツ



連絡先(病医院・薬局名)



持田製薬株式会社



株式会社富士薬品

監修

両国東口クリニック 理事長 大山博司 先生



予想外…尿酸値にまさかの指摘 ~高血圧の人も、CKDの人もご用心~

ゴルフ場クラブハウスの食事処にて



奇遇だな。俺も、腎臓の病気で医者に通ってるの知ってるだろ

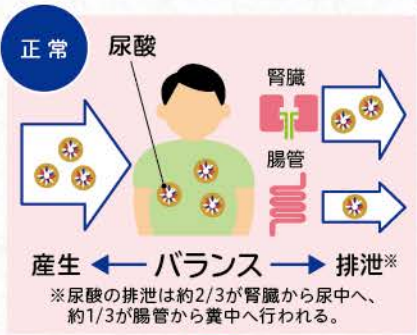
慢性腎臓病
CKD

慢性腎臓病の英語の頭文字で**CKD**。俺も尿酸値が高めって言われたんだよ!



そもそも高尿酸血症って何?

- * 食に含まれる「プリン体」や、からだの中で作られた「プリン体」が分解されると、「尿酸」になります。
- * 尿酸は常に体内で作られ(産生)、一方で尿や糞とともに体外へ出されています(排泄)。産生と排泄のバランスが保たれることで、からだの中の尿酸の量は一定に保たれています。
- * 何らかの原因でそのバランスが崩れ、尿酸が増えすぎてしまった状態が**高尿酸血症**です(一般的には、血清尿酸値が**7.0mg/dL**を超えた場合とされています)。



血清尿酸値が上がる原因

血清尿酸値が上がる原因は、生活習慣の乱れ(不適切な食事、適量を超えたアルコール摂取、運動不足など)、「CKD」などの病気、服用しているお薬などが考えられています。



コラム

尿酸は善玉? 悪玉?

尿酸は悪者というイメージを持たれがちですが、実は「抗酸化作用」という、からだを守る作用があります。つまり尿酸は多すぎたり少なすぎたりしなければ、からだにとって非常に有益な働きをする、大事なもののなのです。



自覚症状がなくても放置は 禁物 ~心血管疾患を招くことも~

病院の診察室にて

この間、尿酸値についてご指摘いただきましたよね。友人に色々言われて、心配になりましてね

この間の数値は8.6でしたね。一般に、高尿酸血症は高血圧に合併しやすいんです

そして高尿酸血症も、高血圧と同じでさまざまな疾患につながるとされるのです

高尿酸血症
高血圧

た、たとえばどんな病気ですか？

まずは痛風発作ですね。

それから腎障害や尿路結石。尿路結石も強い痛みを伴うと言われます

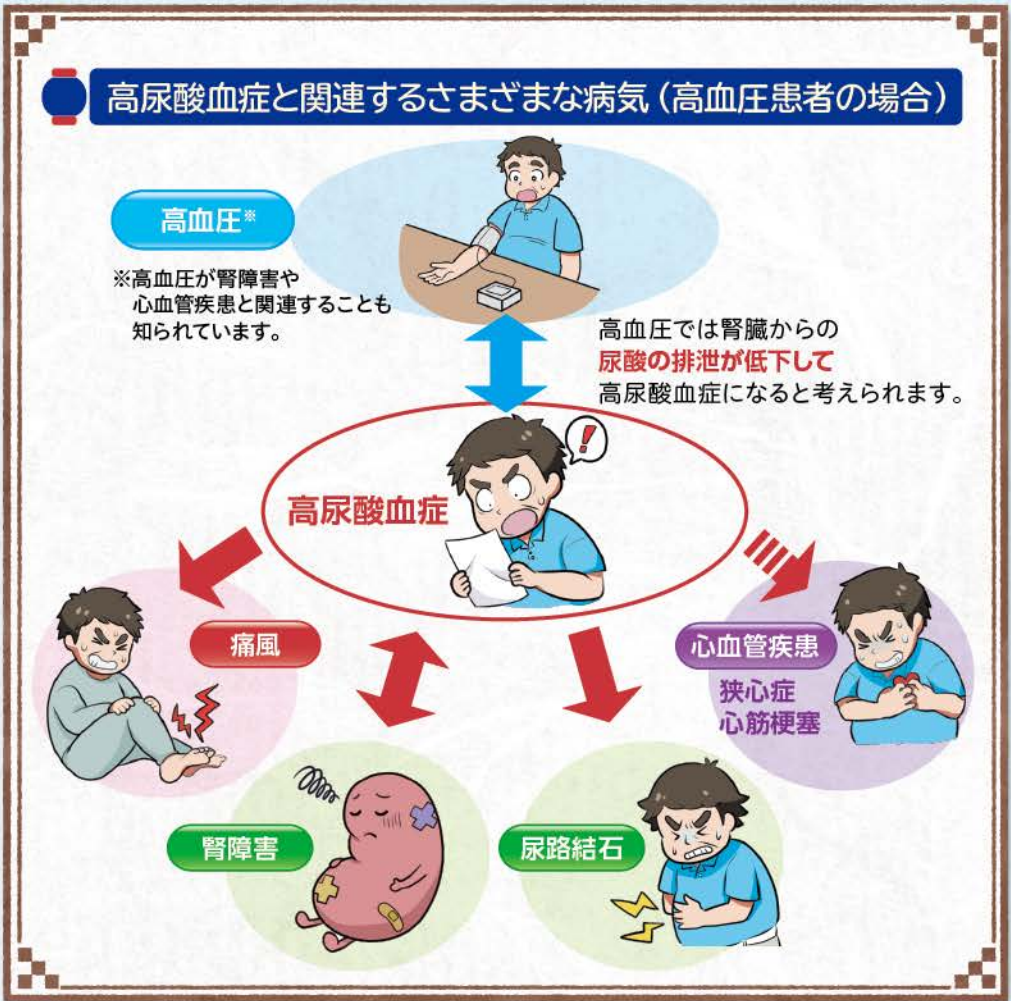
痛いののは苦手です…。でもまだ痛くないので、大丈夫なんじゃないかなって

高血圧が心臓の病気につながるの、以前お話をしましたね。実は、高尿酸血症も心臓の病気につながる恐れがあるとされます

高血圧も高尿酸血症も生活習慣が深く関係しているので、改めて生活習慣の見直しに取り組んでみましょうか

そうなんです。初めて知りました

わ、わかりました！



コラム

高尿酸血症と生活習慣病

高尿酸血症の患者さんの約8割には、高血圧や肥満、耐糖能異常や脂質異常症といった生活習慣病が合併することが知られています。これらの生活習慣病は動脈硬化を招いて脳卒中や心血管疾患につながる可能性があり、高尿酸血症もまた密接に関係すると言われています。

数日後、病院の診察室にて

先日尿酸値が高めだと言われたので、色々調べてきました。CKDと高尿酸血症は互いに悪化させあうって本当ですか？



おっしゃる通りです

CKDで腎機能が低下すると尿酸を排泄しにくくなって高尿酸血症になりますし、尿酸値が高くなると腎障害が悪化する悪循環がうまれるのです



まだ痛みも出ていませんし、私のCKDはそこまでひどくないと聞いて軽く考えていました



油断は禁物です。高尿酸血症にはさまざまなリスクがあることが知られており、その1つが、腎機能悪化の恐れがあるということなのです

CKDが悪化すると人工透析が必要になることがあります。

さらに高尿酸血症は痛風や尿路結石を招きますし、高血圧や心臓の病気につながる恐れがあることも知られています



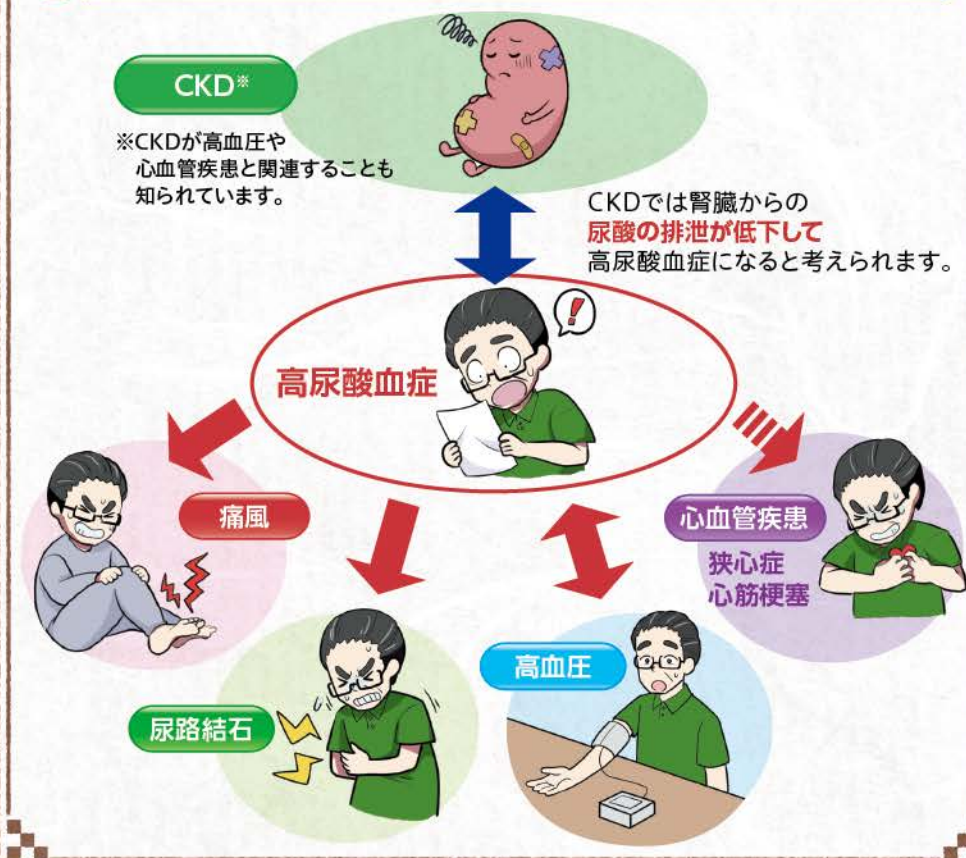
CKDも心臓の病気になって、前に言われましたね。CKDも高尿酸血症も、きちんと向き合わないといけませんね

その通りです。CKDも高尿酸血症も生活習慣が深く関係していますので、改めて生活習慣の見直しに取り組んでみましょうか



なるほど…。先生、勉強になります！まず食事については…

高尿酸血症と関連するさまざまな病気 (CKD患者の場合)



コラム

「痛風腎」って何？

尿酸値が高い状態が続き、腎臓の中で尿酸がかたまり(結晶)になって炎症などを生じた状態を「痛風腎」といいます。痛風腎は腎機能の悪化につながる事が知られています。ただ最近では、尿酸値が高いと、痛風腎にならなくても尿酸が直接腎機能を悪化させる可能性も考えられています。

高尿酸血症の治療方法を知ろう

～生活習慣改善と薬物療法～

数週間後、ゴルフ場への道中



高尿酸血症の治療方法

まず生活習慣の改善に取り組んだうえで、合併症の有無や血清尿酸値に応じて薬物療法を行い、血清尿酸値6.0mg/dL以下を目指します。

目標 血清尿酸値 **6.0mg/dL以下!**

注) 痛風や合併症の有無等によって目標値は異なる場合があります。

生活習慣の改善



食事療法



飲酒制限



運動



薬物療法
(尿酸降下薬)

合併症の有無や血清尿酸値をふまえ、必要に応じて血清尿酸値を下げるお薬を飲みます。



今日から始める! 生活習慣改善 ① ~日々の努力をコツコツと~

ゴルフ場クラブハウスでのランチタイム

生活習慣の改善には、まずは食事だな。この中ならどれを頼む?

今日の気分は天井だな。ゴルフで動いたし、多少コッテリでも良いだろう

野菜炒め定食 天丼 刺身定食

ダメダメ!

エビはプリン体を多く含む、丼ものより主食に主菜・副菜が揃ったバランスの取りやすい定食がオススメだ。バランス良く、食べすぎず!

ほろビール

それと、飲酒は楽しく、ほどほどに!

そういえばお前、水分を全然摂らないよな

水はきちんと飲むこと

あとは、リラックスや睡眠も大事だからな!

寝ることなら任せろ~

食事療法

定食のようなバランスの取りやすい食事が良いと考えられます。また適正な量(カロリー)※に抑えるよう、心がけましょう。食材も含まれるプリン体の量を考えて選ぶ必要がありますが(下図)、茹で汁を捨てるなど調理法を工夫することで、プリン体の量を減らすことができます。また、甘味飲料や果物ジュースは血清尿酸値を上げるため、お茶や水を飲む方が良いとされています。

※身長170cmでデスクワークの多い職業の場合、1,590~1,907kcal/日

プリン体を多く含む食材の例

- レバー
- 干物(マイワシ)
- 白子(タラ)
- カツオ
- 大正エビ など

プリン体が少ない食材の例

- 野菜
- 米
- 卵
- きのこ
- 乳製品
- など

調理法を変えるだけでも、結構違うぞ! 色々工夫してみよう



今日から始める! 生活習慣改善 ② ~日々の努力をコツコツと~

飲酒制限

お酒に含まれるアルコールは、血清尿酸値を上げる作用があります。特にビールにはプリン体が多く含まれているので、飲みすぎず適量を超えないようにしましょう。

飲酒量の目安 (1日あたり)



プリン体カットやノンアルコールのビールも350mLが目安!

運動

運動は、肥満やメタボリックシンドロームの改善に良いとされます。特にウォーキングなどの有酸素運動は、血清尿酸値を下げる働きがあるため、継続的に行うことが勧められます。一方、激しい運動は血清尿酸値を上げてしまうので注意しましょう。

運動で汗をかいたら
こまめに水分補給しよう



水分摂取

水分を1日あたり2~2.5L*とることで、尿酸が尿に溶けやすくなって「尿路結石」のリスクを下げることができます。

1日あたり 2~2.5L*
※飲水量と食物などから摂取した水分量の合計



心臓や腎臓の病気で水を飲む量が制限されている場合もあるため、詳しくは医師にご相談ください。

自分に合った水分量を、毎日意識してとるようにしよう



リラックス・睡眠

ストレスや睡眠不足でも高尿酸血症が生じます。睡眠を十分にとりリラックスして、ストレスを解消することが大切です。



ランチしながら

今日はお前が色々教えてくれたけど、中だるみが心配だなあ。リバウンドもあるらしいし...



生活習慣の改善には、継続性が不可欠だそう。尿酸値を下げるのに長期戦になることもあるらしい

互いに刺激しあって、モチベーションを保っていこう!



継続は力なり、だな!

病院の診察室にて



急に尿酸値を下げると痛風の発作を起こすことがあるので、時間をかけて少しずつ尿酸値を下げるようにします



お薬による高尿酸血症の治療

- * 患者さんの合併症の有無や尿酸値によっては、お薬で治療することがあります。
- * 高尿酸血症を治療するお薬には、いくつかの種類があります。医師は患者さんに適したお薬を選び、飲み方も調節しますので、正しい飲み方で服薬し続けることが大切です。

決められたタイミングに、量を守って飲むのが大切！



尿酸値コントロールの心得

6か条

1. 食事は、適正な量(カロリー)に抑える。プリン体の量を意識することも忘れずに。
2. 甘味飲料や果物ジュースでなく、水やお茶を飲む。
3. お酒は飲みすぎず、適量を超えないように。
4. 有酸素運動を継続的に。
5. 1日あたり2~2.5L*の水分をとるように。
*飲水量と食物などから摂取した水分量の合計
6. 薬は医師や薬剤師の指示に従い正しい飲み方で服薬し続ける。

心臓や腎臓の病気で水を飲む量が制限されている場合もあるため、詳しくは医師にご相談ください。



マンガの内容をおさらいしておきましょう！

バッチリ！

