



糖尿病通信

-117-

糖尿病と上手にお付き合いするために

気をつけよう 尿酸値

検査データの中に尿酸という言葉が入っていることがあります。どんな病気と関係があるのでしょうか？

1. 尿酸(Uremic Acid)とは？

尿酸というと馴染みがないかもしれませんが、『痛風』という病気は聞いたことがあるのではないのでしょうか？尿酸は痛風の原因となる物質です。この尿酸は体の中でプリン体(お菓子のプリンとは関係ありませんヨ!)から作られます。プリン体は食べ物の中にも含まれていますが、体の新陳代謝や活動により体内でも作られます。普通はほぼ一定の量が作られ、同じだけ尿などに捨てられて、体内の尿酸量は変わらず保たれています。

2. 尿酸の役目

尿酸は本来ビタミンCよりも強いと言われる抗酸化作用を持っています。酸化ストレスから体を守るため役立っていると思われませんが、それも正常範囲にある場合です。高尿酸血症になると、逆に酸化ストレスとなってさまざまな障害の原因となります。



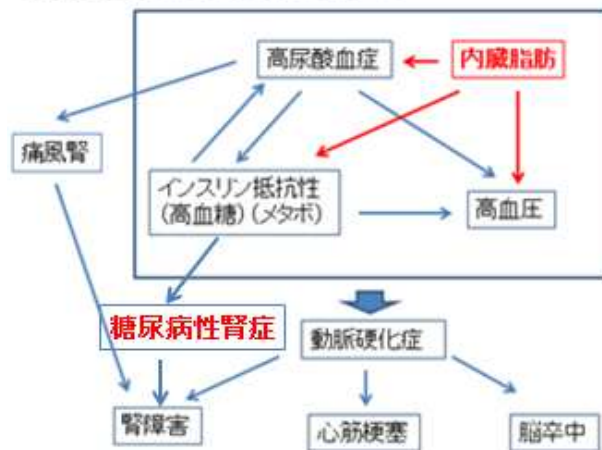
3. 高尿酸血症になると

尿酸は水に溶けにくい性質があります。このため関節の中などにたまり、結晶となって強い痛みの原因となります。これが痛風です。腎臓から尿に捨てられるとき腎臓内で結晶化すると腎機能を低下させ(痛風腎)、また尿路結石の原因となります。

4. メタボと尿酸の関係

内臓脂肪が増えるほど、尿酸値も高くなる傾向があります。また、尿酸値が高い人を調べると、内臓脂肪が多く、高血圧や糖尿病が多い(メタボリックシンドローム)ことも知られています。高尿酸血症、高血圧症、インスリン抵抗性はお互いに関連しているのです。脂肪をため込んだ脂肪細胞は体内で尿酸の合成を高め、インスリン抵抗性は腎臓での尿酸排泄を低下させます。

高尿酸血症とメタボリックシンドローム



こうして過剰な尿酸が血中を流れるうちに、血管の壁にとりこまれ動脈硬化症の原因となります。高血圧症の原因ともなり、やがては腎障害や心筋梗塞、脳卒中などの病気のリスクとなることが分かってきました。

5. 高尿酸血症と糖尿病を改善するには

どちらにも共通する生活習慣の改善ポイントがあります。血圧の高い人では塩分を控えることも大事です。

	高尿酸血症	糖尿病
カロリーを控える	○	○
果糖、砂糖をとり過ぎない	○	○
野菜・海藻をたくさん食べる	○	○
アルコールを控える	○	○
プリン体をとり過ぎない	○	○
水分をたくさんとる	○	○
適度な運動をする	○	○

プリン体を多く含む食べ物には、レバーなどの内臓系やイワシ、カツオ、エビなどがあります。食べてはいけないわけではありませんが、たくさん食べ過ぎないように気を付けることが大事です。意外なところでは干しシイタケにはたくさん含まれていますが、大量に食べることは少ないですよ。ビールにはプリン体ゼロというものもありますが、アルコールそのものが尿酸を作りやすくなるので、ゼロと言えどもたくさん飲むのは控えましょう。尿をアルカリ化するわかめなどの海藻や、ニンジンなどの野菜、大豆製品などを積極的にとり、動物性の脂肪は減らしましょう。

脱水傾向になると、尿が濃縮され、尿酸が結晶しやすくなります。水分をしっかりとりましょう。

内科 柳沢 徳山

