

尿酸(UA)

の検査について



日本臨床検査専門医会
前川 真人

●尿酸って何？

細胞や食品に含まれているプリン体からできる老廃物で腎臓から尿と一緒に排泄されます。検診などでは血液中の尿酸値がよく測定されますが、男性のほうが高めですが通常 7.0 mg/dl以下です。これより高いと高尿酸血症と言われます。

●尿酸が上がるのはなぜ？

大きく分けると2とおりの原因で血液中の尿酸が増えます。一つは、食物や飲酒によって尿酸の元となるプリン体をたくさん含む食物やお酒をとったり、過度の運動などで細胞が壊れたりして、尿酸がたくさんできてしまうことです（産生亢進）。もう一つは、尿に排泄されるので、腎臓が悪くなると血液中に残ってしまいます。また尿中への排泄能力は個人差、特に生まれつきの遺伝によって排泄しにくいタイプの人は血中尿酸が上昇します。

実際には、食事や飲酒、運動などの生活習慣による尿酸産生量と、腎臓からの排泄量とのバランスによって血液中の尿酸値が決まってきます。高尿酸血症の患者さんはおおむね、産生量が増えるタイプ（10%）、排泄が悪いタイプ（60%）、両方の混合タイプ（20-30%）に分けられます。いずれのタイプかを知ることは治療方針を考える上でも重要です。血中、尿中の尿酸を測定することによって

排泄の割合を調べ、いずれのタイプに属するかを判定します。

●尿酸が高いとどうなるの？

尿酸は元々水に溶けにくいいため、尿酸が増えると、尿中や関節内で結晶化します。関節内で結晶化すると、関節が赤くはれあがり激しい痛みを伴います。いわゆる、痛風発作です。結晶は栗のいごのような針状のもので、いかにも痛そうです。他にも高尿酸血症を放置しておくと、動脈硬化やメタボリック症候群、虚血性心疾患や脳血管疾患、慢性腎臓病などの危険性も高まると考えられています。最近は高尿酸血症を示す方は増えてきており、30歳以上の男性では30%を占め、痛風患者も1%を超えていると推定されており、特に若い世代にも拡大してきています。

●血中尿酸値を上げないためにはどうすればいいの？

魚介類や肉類、豆類、ビールなどはプリン体を多く含みますので、これらのとりすぎには注意しましょう。また、水分を十分にとること、適度な運動をして、ストレスの少ない生活をするのが大切です。定期的に血中尿酸値を測定して、あなたに合った治療をしてもらうのがいいです。

