

心臓とココロに寄り添う健康情報マガジン

ココロ COCCORO

Vol.9 / 2024 Autumn

特集

完全図解

尿酸をコントロール

「心活」

しん かつ

痛風だけじゃない！循環器病のリスクにも
なぜ尿酸値は要注意？

心臓にやさしい
プリン体との付き合い方

健康デジタルグッズ
体組成計

リレーエッセイ
金田一 秀穂

医療者が勧める
トラベルガイド「仙台+α」



日本循環器協会
JAPANESE CIRCULATION ASSOCIATION

特集

完全図解

尿酸をコントロール「心活」

尿酸と心臓と恐竜と _____ 3

尿酸講座 1 これだけは押さえておきたい基礎知識
プリン体・尿酸って何? _____ 4

尿酸講座 2 痛風だけじゃない! 循環器病のリスクにも
なぜ尿酸値は要注意? _____ 6

尿酸講座 3 そのときどうなる? どうする! 痛風発作の大解剖 _____ 8

尿酸講座 4 【食事編】尿酸値を食事で改善させるコツ _____ 10

尿酸講座 5 【運動編】尿酸値を下げる運動ルール _____ 12

尿酸講座 6 【特別講座】
高尿酸血症・痛風になりやすいタイプ _____ 13

【健康でおしゃれなデジタルグッズ】
体組成計で適切な体脂肪、骨格筋量を維持しよう! _____ 14

【リレーエッセイ】
こころの在り処
金田一 秀穂 (言語学者) _____ 15

心臓にやさしいプリン体との付き合い方 _____ 16

【医療者が勧めるトラベルガイド】
ココロもカラダもおいしい! で満たす旅(仙台+α) _____ 18

【心不全療養指導士通信】
医療ソーシャルワーカー(MSW)で心不全療養指導士を取得 _____ 22
通信プラス 心不全療養指導士の拠り所
「心不全療養指導士ひろば」を開設しました!! _____ 23

患者会活動報告 _____ 24

『健康ハートの日』2024 REPORT _____ 25

【各都府県における循環器病対策推進協議会の活動報告】
宮城県 _____ 28

番外編【日本循環器協会 各委員会の取り組み】
「循環器病アドバイザー制度」で予防啓発に注力 _____ 29

クロスワードパズル _____ 31

尿酸をコントロール
心活

完全図解

食欲の秋、年末年始の宴席など、
秋冬は美食を堪能する機会が増える時季。
食べ過ぎ、飲み過ぎが続くと、
気になってくるのが尿酸値です。
今回は、「血圧」「血糖」「脂質」に続く
第4弾「尿酸」編。
「心活」と尿酸値の関係を読み解く本特集、
尿酸値が気になる方も、
気にしたことがない方も必読です。

尿酸と心臓と恐竜と

名古屋大学 室原豊明 (医師)



今回の『COCORO』は「尿酸」
がテーマとなります。
ところで皆さん「凶暴な恐竜と
して知られているティラノサウルス
は、痛風で悩んでいた」という
ことをご存じですか? そうなん
です。「お肉の摂り過ぎ」だったん
ですね。笑い話みたいですが、化石
にその痕跡が残っていて、どうも
本当たったようです。

尿酸は体の中に増え過ぎてしまうと、痛風や尿路結石の
ような「痛い病気」を引き起こしてしまいます。一方で、
尿酸には酸化ストレスを和らげてくれるという良い面も
あります。血液に溶けている間はあまり悪さをしないよう
なのですが、それが溶け切れないくらい高濃度になると、
いろいろなところに尿酸の結晶として蓄積してしまい、「痛
い病気」や動脈硬化を引き起こすというわけです。

今回の特集では、「高尿酸血症」という言葉が頻繁に出て
きます。血液の尿酸値がある一定以上高い方は、心臓や
血管の病気になるやすいという統計が多くあります。ぜひ
この特集を読んで、ご自身の血清尿酸値にも気を配って
みてください。もちろん数値が高い方には良いお薬もあり
ますよ。詳しくは次頁以降をご覧ください。

これだけは押さえておきたい基礎知識 プリン体・尿酸って何？

米子医療センター 久留 一郎 (医師)

プリン体って何？

「体内にある」と「食物から入る」もの



プリン体は、体内に蓄積され、尿酸を生成する原因となります。プリン体は、体内に蓄積され、尿酸を生成する原因となります。プリン体は、体内に蓄積され、尿酸を生成する原因となります。

尿酸とは

プリン体が分解されてできた老廃物



尿酸は、プリン体が分解されてできた老廃物です。尿酸は、プリン体が分解されてできた老廃物です。尿酸は、プリン体が分解されてできた老廃物です。

大丈夫？あなたの尿酸プール

産生と排泄のバランスが大事

尿酸は、体内に蓄積され、尿酸を生成する原因となります。尿酸は、体内に蓄積され、尿酸を生成する原因となります。尿酸は、体内に蓄積され、尿酸を生成する原因となります。

もしも尿酸プールがあふれたら

尿酸は、体内に蓄積され、尿酸を生成する原因となります。尿酸は、体内に蓄積され、尿酸を生成する原因となります。尿酸は、体内に蓄積され、尿酸を生成する原因となります。

図1 尿酸の一生（尿酸が作られてから排泄されるまで）

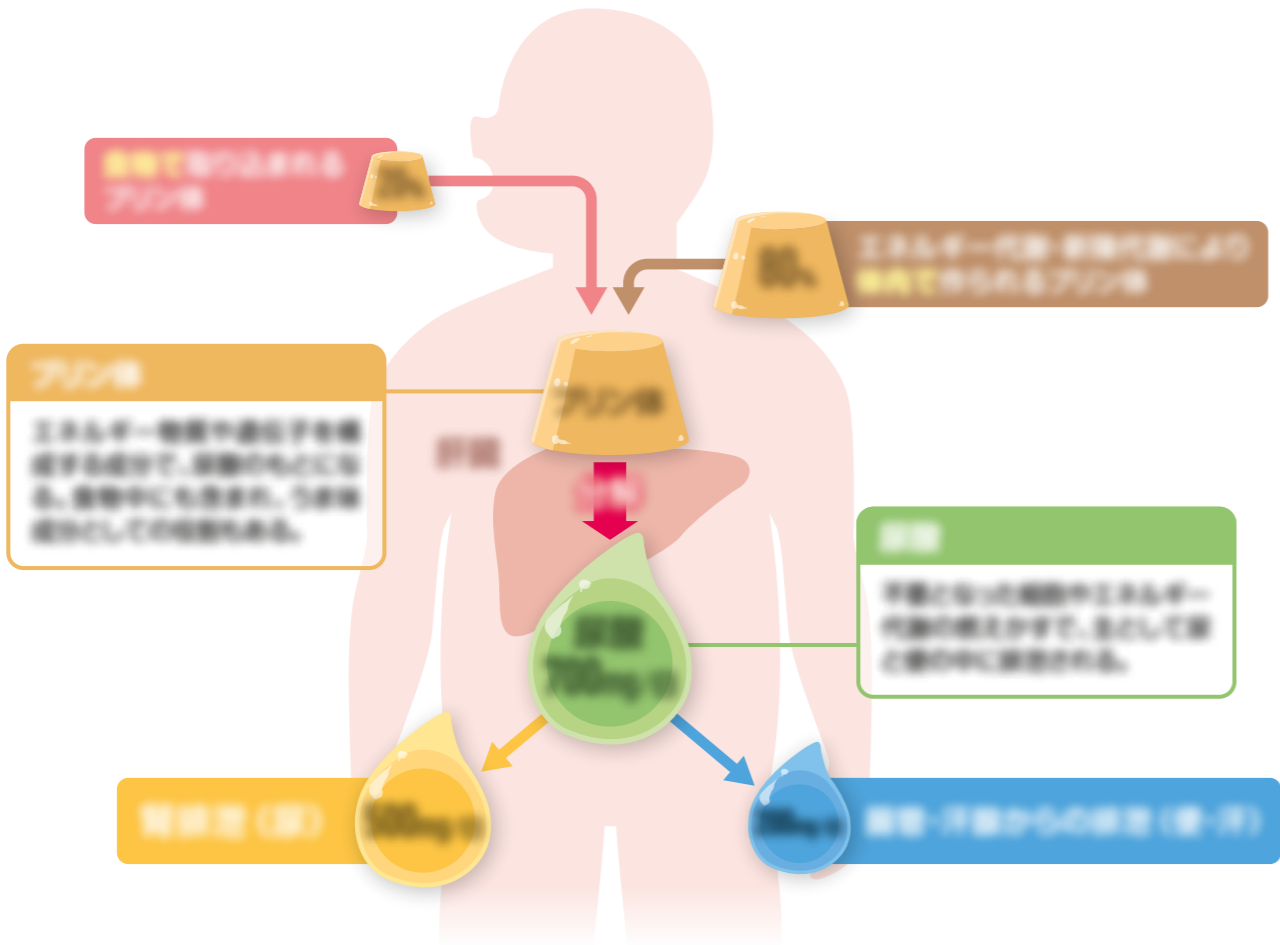
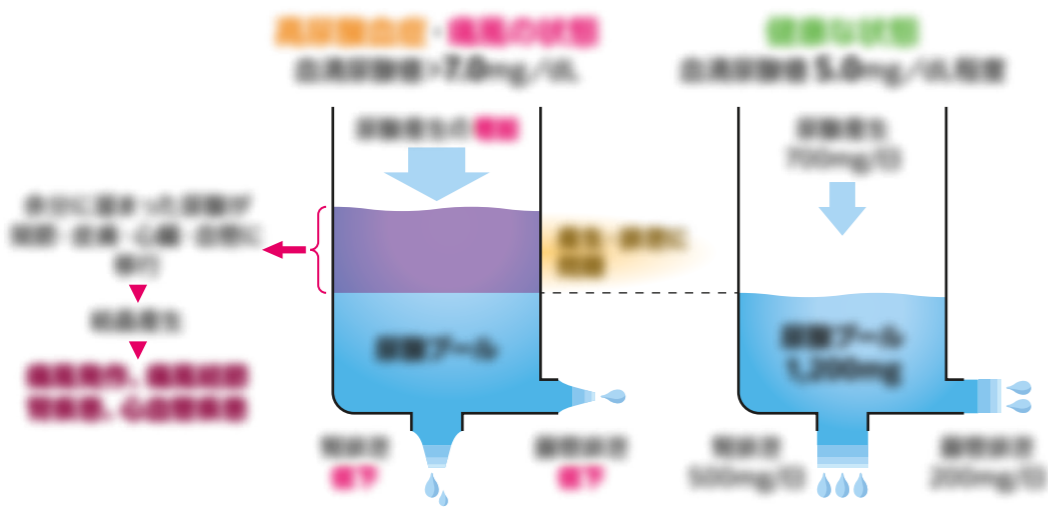


図2 尿酸プールの増加から高尿酸血症発症までの流れ



尿酸は、体内に蓄積され、尿酸を生成する原因となります。尿酸は、体内に蓄積され、尿酸を生成する原因となります。尿酸は、体内に蓄積され、尿酸を生成する原因となります。

そのときどうなる？ どうする？

痛風発作の大解剖

痛風発作とは

痛風発作は、尿酸が関節に溜まり、尿酸結晶が析出することで起こります。この結晶が関節を刺激し、炎症を引き起こすことで、激しい痛みが生じます。痛風発作は、通常、夜間に起こり、関節が赤く腫れ、熱を帯び、触ると痛みが増します。痛風発作は、尿酸値が高い状態が続くと起こりやすくなります。

こんなときに起こりやすい

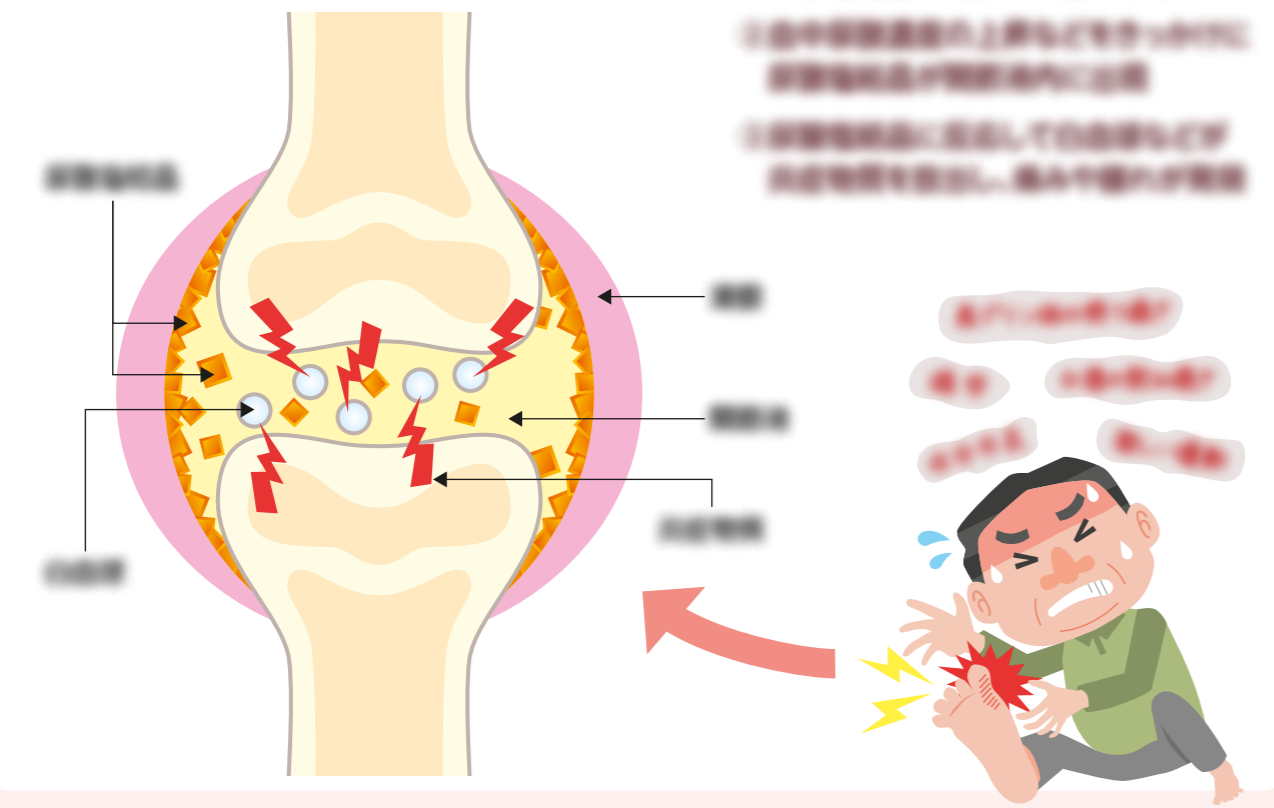
痛風発作は、尿酸値が高い状態が続くと起こりやすくなります。また、アルコールの過剰摂取、高脂肪食の摂取、脱水状態、急激な体重減少、手術後の回復期などにも起こりやすくなります。痛風発作は、通常、夜間に起こり、関節が赤く腫れ、熱を帯び、触ると痛みが増します。

痛風発作はなぜ起こる？

痛風発作は、尿酸が関節に溜まり、尿酸結晶が析出することで起こります。この結晶が関節を刺激し、炎症を引き起こすことで、激しい痛みが生じます。痛風発作は、通常、夜間に起こり、関節が赤く腫れ、熱を帯び、触ると痛みが増します。

痛風発作は、尿酸値が高い状態が続くと起こりやすくなります。また、アルコールの過剰摂取、高脂肪食の摂取、脱水状態、急激な体重減少、手術後の回復期などにも起こりやすくなります。痛風発作は、通常、夜間に起こり、関節が赤く腫れ、熱を帯び、触ると痛みが増します。

図2 痛風発作が起こるメカニズム

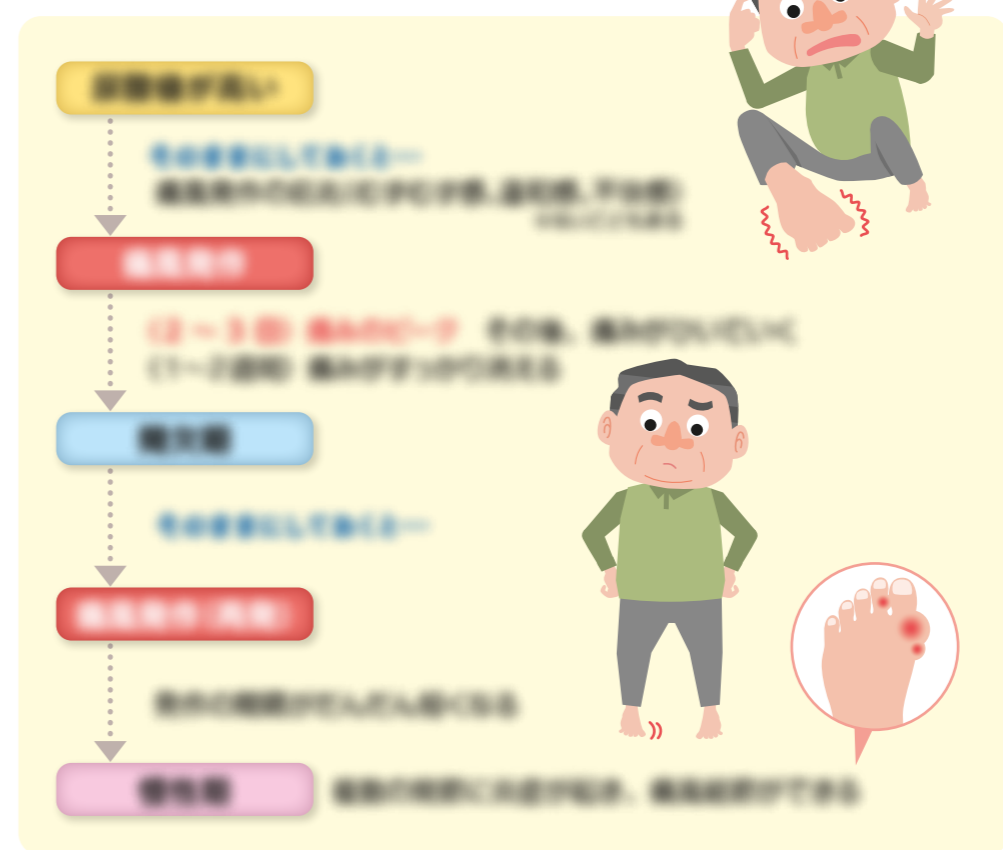


痛風の治療

痛風の治療は、急性期には痛みを和らげ、炎症を抑えることが重要です。また、尿酸値を長期的にコントロールすることが、痛風発作を予防するために不可欠です。治療には、非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）やコルチコステロイド薬が用いられます。尿酸値を下げる薬（尿酸降下薬）も、長期的な治療として有効です。



図1 痛風発作の経過



聖路加国際病院 / 帝京大学 寺脇博之 (医師)



【運動編】

尿酸値を下げる運動ルール

複十字病院 谷口敦夫（医師）

メタボリックシンドローム（以下、メタボ）の方は高尿酸血症を起しやすいことがわかっています。メタボの改善には運動療法が欠かせません。しかし、激しい運動や無酸素運動で尿酸値が上がる、と聞いたことがある方もいらっしゃると思います。ここでは、高尿酸血症がある場合に、どんな運動が良いかを見ていきましょう。

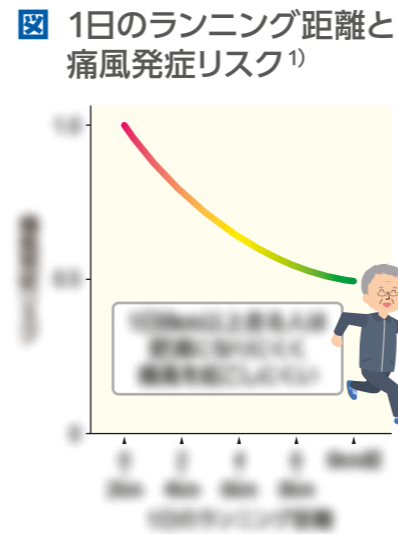
肥満の解消が大切

肥満は高尿酸血症のリスクを高めます。メタボリックシンドロームの方は、肥満を解消することが尿酸値を下げるのに効果的です。運動は、肥満を解消するための有効な手段です。毎日30分程度の運動を続けることで、体重を減らし、尿酸値を下げることができます。

尿酸値に良い運動とは

尿酸値を下げるには、有酸素運動が効果的です。ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリングなどがおすすめです。激しい運動や無酸素運動は、尿酸値を上昇させる可能性があります。運動をする際は、無理をせず、徐々に運動量を増やしていくことが大切です。

激しい運動で尿酸値が上昇する



激しい運動は、尿酸値を上昇させる可能性があります。長時間の激しい運動や、無酸素運動は、尿酸値を上昇させる原因となります。運動をする際は、無理をせず、徐々に運動量を増やしていくことが大切です。

尿酸値を下げるには、有酸素運動が効果的です。ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリングなどがおすすめです。激しい運動や無酸素運動は、尿酸値を上昇させる可能性があります。運動をする際は、無理をせず、徐々に運動量を増やしていくことが大切です。

表 高尿酸血症に有効な運動の例

運動の種類	効果
ウォーキング	尿酸値を下げ、肥満を解消する
ジョギング	尿酸値を下げ、肥満を解消する
水泳	尿酸値を下げ、肥満を解消する
サイクリング	尿酸値を下げ、肥満を解消する
エアロビクス	尿酸値を下げ、肥満を解消する
ダンス	尿酸値を下げ、肥満を解消する
ヨガ	尿酸値を下げ、肥満を解消する



【特別講座】

高尿酸血症・痛風になりやすいタイプ

監修 国際医療福祉大学 岸拓弥（医師）

いざチエック！

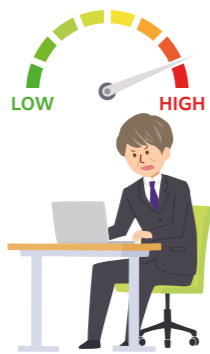
高尿酸血症・痛風になりやすいのはこんな人

バリバリ働く人は尿酸値にも注意！

- 肥満傾向がある
- 高血圧や糖尿病・脂質異常症がある
- 腎臓病や心臓病・肝臓病がある
- 尿酸値が高い

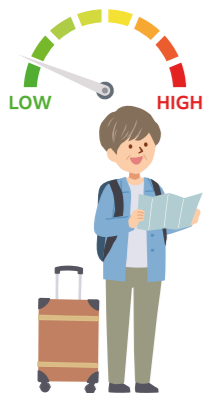
- 運動不足である
- 激しい運動や無酸素運動をする
- 脱水傾向がある
- アルコールを飲む
- 尿酸値が高い

- 激しく働く仕事をする
- 激しく働く仕事で脱水傾向がある
- 激しく働く
- アルコールを飲む



バリバリ働く人は尿酸値にも注意！

激しく働く人は、尿酸値が高くなる傾向があります。激しい運動や無酸素運動は、尿酸値を上昇させる原因となります。運動をする際は、無理をせず、徐々に運動量を増やしていくことが大切です。



尿酸値を下げるには、有酸素運動が効果的です。ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリングなどがおすすめです。激しい運動や無酸素運動は、尿酸値を上昇させる可能性があります。運動をする際は、無理をせず、徐々に運動量を増やしていくことが大切です。

尿酸値を下げるには、有酸素運動が効果的です。ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリングなどがおすすめです。激しい運動や無酸素運動は、尿酸値を上昇させる可能性があります。運動をする際は、無理をせず、徐々に運動量を増やしていくことが大切です。