

## ～プリン体・尿酸・痛風～



ビールの美味しい季節になってきました。最近では尿酸値を気にする方の増加と共に、プリン体カットの発泡酒などが多く売られています。今回はプリン体・尿酸・痛風について簡単にご紹介します。

### ❖ プリン体

細胞の中の DNA の原材料の1つであり、生物が生命活動を行う際に必要不可欠なエネルギー源です。新陳代謝や激しい運動などによって体内でつくられます。人のからだにもプリン体は多くあります(アデニン・グアニン・アデニンなど)。それらはプリン環<sup>かん</sup>という共通の化学構造を有していることから「プリン体」と呼ばれます。プリン体の7割程度(1日に約 500mg)は体内でつくられています。

また、穀物・肉・魚・野菜など食物全般にも含まれ、主に旨み成分にあたります。特に内臓(レバーなど)細胞数の多い食材や乾燥により細胞が凝縮されている干物などに多く含まれています。通常、食べ物から取り込まれるプリン体は2~3割程度です。

### ❖ プリン体関連食品

従来の食品よりもプリン体の量を抑えたものや、人のからだへのプリン体の吸収を抑える働きのあるものなど様々なプリン体関連の食品が発売されています。

例) 発泡酒 : 麦汁や発泡酒からプリン体を取り除いたものや、水溶性食物繊維・苦味料・甘味料などもともとプリン体を含まない原料を組み合わせることでビールらしい味にしたものなど多くの種類があります。



ヨーグルト: 乳酸菌 PA-3株(プリン体の代表的な3つの構造(ヌクレオチド、ヌクレオシド、プリン塩基)を菌体内に取り込むことが確認され、また代表的な構造の1つ(ヌクレオシド)をヒトの体に吸収されにくいとされているプリン塩基へ分解する乳酸菌の一種) <明治ホームページより>



この働きにより、プリン体の吸収を抑えます。

### ❖ 尿酸

プリン体を代謝した結果生じる老廃物(燃えカス)が尿酸です。

尿酸は、健康なときは液体に溶けた形で存在していますが、過剰に増えてしまうと針状の結晶になって関節などからだのいろいろな場所に沈着します。この尿酸の結晶を蓄積されたままにしていると、痛みを伴った痛風発作がおこります。

尿酸値が上がる原因としては、まずひとつは体内で尿酸がつくれ過ぎることです。体内の尿酸合成が多すぎたり、プリン体を含む食べ物を摂り過ぎるによりです。(尿酸産生過剰型)

もうひとつは尿酸の排泄がうまくいかず、からだに貯まってしまふことによりです。健康な人の場合には常に約 1200mg の尿酸がからだに蓄積されています。そのうち半分以上が、毎日入れ替わっています。

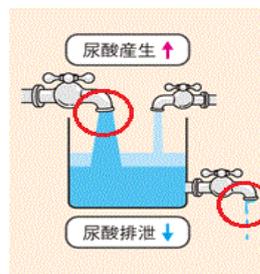
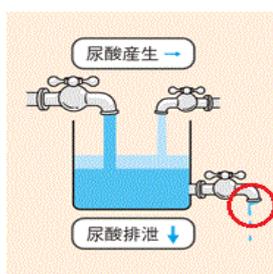
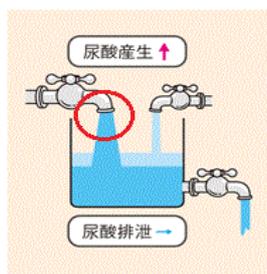
排泄される尿酸のうち4分の3程は尿として、残りは汗や便として排泄されます。しかし、この排泄がうまくいかなくなるとバランスが崩れてしまい尿酸が体内に貯まってしまいます。(尿酸排泄低下型)

《イメージ》

1.尿酸産生過剰型

2.尿酸排泄低下型

3.混合型



## 高尿酸血症

尿酸値の平均値は年齢や性別によって多少変動はありますが、性別・年齢を問わず7.0mg/dlになると「高尿酸血症」と呼ばれます。尿酸値は6.0mg/dl以下にすることが望ましいです。尿酸はほとんどが腎臓から尿として排泄されるので、尿酸が増えれば腎臓にも負担がかかります。放っておくと処理しきれなかった尿酸が結晶化して腎臓に貯まってしまい、腎障害を起こす可能性もあります。検査で尿酸値が高めと診断されたら主治医に相談しましょう。

「尿酸値が高い」と聞くと、どうしても食べ物に含まれるプリン体に意識がいきがちになりますが、食事の面でまず考えなければならないのが「総エネルギー量(総カロリー量)」です。大食い、早食い、不規則な生活など肥満を招く食生活には注意が必要です。また、こまめに水分補給をすることも大切です。夏の暑い日差しや激しい運動などで大量の汗をかくとからだの水分量が減るため尿酸値が上がります。排泄される尿の低下と共に尿酸の排泄量も減ってしまいます。1日2リットル以上を目安に水分を摂りましょう。

## 尿酸値を下げる薬

タイプによって飲む薬が違います。自覚症状がなくても規則正しく飲むことが大切です。

1. 尿酸がつくられやすいタイプ(産生過剰型) : アロプリノール(リボール)、フェブキソスタット(フェブリク)など
2. 尿酸が排泄されにくいタイプ(排泄低下型) : ベンズブロマロン(ユリノーム)など
3. 混合型 : 1、2のいずれかのタイプの薬、又は併用

## 痛風

高尿酸血症だからといってすぐに痛風の発作が起きるわけではなく、長年(約5~10年)放置しておくとう尿酸の結晶が関節などに蓄積して痛風になってしまいます。また、長年尿酸が蓄積された状態で急激に尿酸値を下げることも痛風発作の誘発につながります。

## 痛風発作がおこったら…

痛みを抑える薬を飲みます。また、急激な尿酸値の変動を起こさないよう発作が起きている間は尿酸値を下げる薬を飲み始めたり、中止したりはしません。

- ・前兆期 : コルヒチン
- ・発作時 : 消炎鎮痛薬 (ロキソプロフェン、ボルタレンなど)  
(発作時にコルヒチンを服用することもあります)



おくすりについてわからない事がありましたらお気軽にご相談下さい。  
徳井病院 薬剤科 TEL0191-23-3452

