



問屋町

第107号

すこ 健やかLetter

発行日：2025年6月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター

組合の人気イベントである納涼パーティーの開催が迫ってきました。まだ6月だというのに暑い日が続き、冷たいビールやジュースを飲む機会が増えてきていませんか？しかし、アルコールや砂糖を多く含むスポーツドリンクの飲み過ぎは尿酸値を上昇させ痛風のリスクを高めるため注意が必要です！



動脈硬化に注意！！ 痛風と高尿酸血症

夏は汗をかくことで脱水状態になりやすく、尿酸値が上昇して痛風発作や高尿酸血症が悪化しやすい時期です。尿酸の結晶は冠動脈にもたまることで明らかになってきており、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中などのリスクを高めます。痛風発作を起こすと、60～120日後に心筋梗塞や脳卒中を発症しやすいとの研究データもあります。

痛風・高尿酸血症の患者数は30年間で約5倍になっており、食生活を含む生活習慣の変化が大きいと考えられています。健康診断で尿酸値が高い場合は早めに受診し、生活習慣の改善にも取り組みましょう。



尿酸値を上げないライフスタイルを実践しよう！！

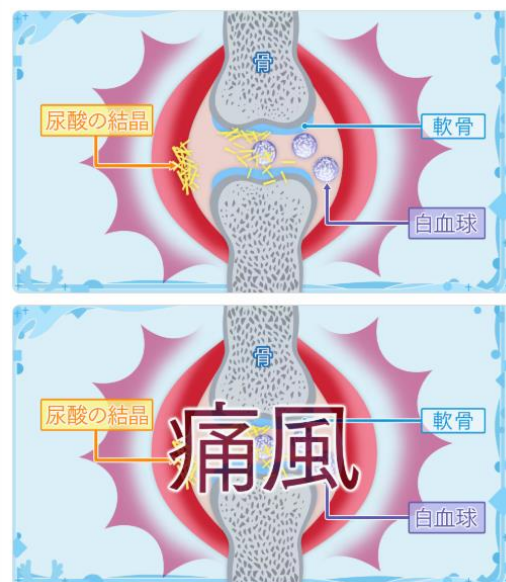
- ① 乳製品や野菜、大豆製品、海藻類などの尿酸値を下げる食品を積極的に摂りましょう。尿酸値を下げるためには水分を多く摂る必要がありますが、アルコールや甘い飲料は尿酸値を上昇させるため避けましょう。
- ② 短距離走やベンチプレスといった強度の高い筋トレなどの無酸素運動は尿酸値を急上昇させます。また、急激なダイエットは尿酸値を上昇させ、痛風発作が起こりやすくなります。有酸素運動やストレッチなどの軽い運動がオススメです。
- ③ 高ストレス状態にあると尿酸値が高くなることが明らかになっており、睡眠をしっかりとってリラックスすることが大切です。

詳しくは裏面をご覧ください。

痛風が起きるメカニズム

痛風は血液中の尿酸の量が増えすぎて血液に溶けきれなくなり、関節に結晶がたまると起きるのですが、ただたまっているだけでは痛くありません。尿酸の結晶が物理的な刺激や尿酸値の変動などによってはがれ落ちると、白血球が集まってきて結晶を食べます。このときに炎症を起こす物質が放出され、痛風の発作が起きるのです。

尿酸値は季節で変動することも分かっていて、夏場に高くなります。その理由として「気温上昇によって汗をかきやすくなり脱水状態になりやすい」「アルコールなど尿酸値を高めるものを摂取する機会が増える」などの理由が考えられます。実際に痛風の発作は夏場に多いことも報告されており、注意が必要です。



高尿酸血症のリスク

尿酸値が7mg/dLを超えていると「高尿酸血症」と診断されます。この数値になると尿酸の結晶が関節にたまり始めることも分かっています。ただし、高尿酸血症の人が誰でも痛風になるという訳ではありません。高尿酸血症の約10%の人が痛風発作を起こすとされています。

最近の研究では、尿酸の結晶は心臓の血管にもたまることが明らかになってきています。心臓の血管壁に尿酸の結晶がたまると白血球（免疫細胞）が攻撃して血管に炎症が起こり、動脈硬化が進行していきます。動脈硬化は狭心症や心筋梗塞、脳卒中などの原因になり命に関わる可能性もあります。

尿酸値を上げないための大切なライフスタイル

食生活で大切なこと

①水分を多くとる

1日500ml程度を心がけ、尿の量を増やして尿酸の排泄を増やしましょう

②尿酸値を上げる食品をとり過ぎない

尿酸値を上げる原因となるプリン体を多く含む食品（アルコール、果糖、甘い飲料、牛肉、豚肉、ホルモン、魚の干物、かつお、いか、エビ等）をとり過ぎないようにしましょう

③尿酸値を下げる食品を積極的にとる

牛乳、チーズ、ヨーグルト、野菜類、大豆製品、海藻類は尿酸値を下げ、結晶化しにくくします。また、ブラックコーヒーを飲む人は痛風を発症しにくいと言われています

④肥満気味の方は1年で3%減量を目指す

体重を3%減らすことで尿酸値を2mg/dL程度低下させる効果が期待できます。ただし、急激なダイエットは尿酸値が上昇する可能性があるため避けましょう

運動で大切なこと

おすすめの運動はウォーキングやストレッチなどの有酸素運動、避けた方がいいのは、筋トレなどの無酸素運動です。

強度の強い運動をすると尿酸の生成が促されるばかりか、乳酸という尿酸の排せつを妨げる物質が作られるので尿酸値が上がってしまいます。



脱ストレスで大切なこと

強いストレスを感じると交感神経の働きが強まり心身の緊張状態が続きます。その結果、尿酸の生成が促進され、尿酸の排せつがうまく行われなくなり、尿酸値が上がってしまいます。

睡眠をしっかり取るなどしてリラックスすることが大切です。



『NHKきょうの健康』（NHK出版、2025）
『あしたが変わるトリセツショー』（NHK）を加工し作成