

# 健康づくり支援室だより



2016年  
10月号

近年、患者の若年化が進む「**高尿酸血症**」よく聞く【プリン体】や【尿酸】って？

## － プリン体ってなあに？ －

プリン体とは、分子内にプリン環といわれる化学構造を持つものの総称です。

### 1、細胞の中にある核酸の構成成分

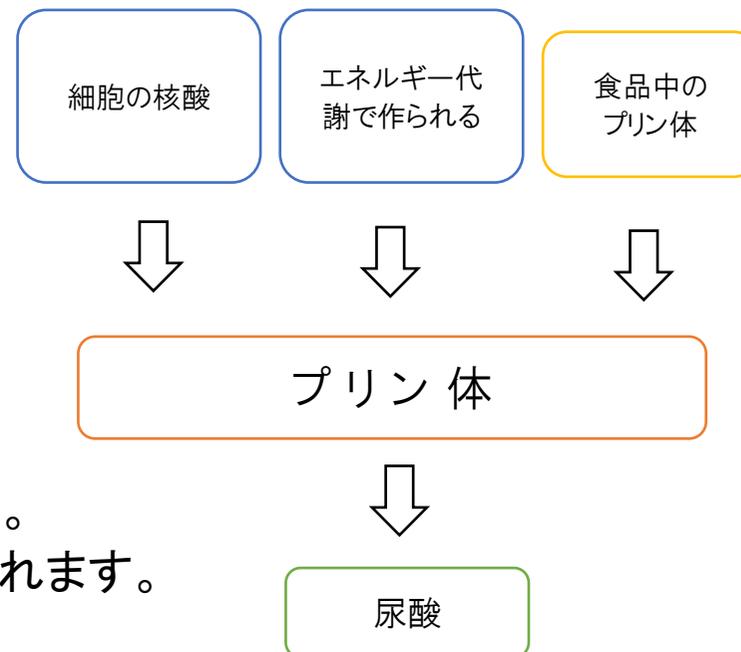
細胞の新陳代謝によって核酸からつくられる

### 2、細胞のエネルギー源(ATP)の構成成分

身体を動かす時に、ATPの燃焼によってつくられる

### 3、食品に含まれるプリン体を原料につくられる

内因性のプリン体に起因するものが多い



## － 尿酸とはどんなもの？ －

尿酸はプリン体を代謝した結果生じる老廃物(燃えカス)です。

尿酸は約3/4が腎臓から尿中に、残りは便や汗などに排泄されます。

「尿酸値」とは血液中の尿酸の濃度をあらわしています。

## 尿酸値が高いまま放っておくとどうなる？

尿酸結晶化



痛風

尿酸が結晶化したものが関節や腎臓などに沈着し炎症を起こし激痛が起こる

尿の酸性化



尿路結石

尿酸の結晶化で尿路結石ができやすくなる

尿細管への沈着



腎機能障害

腎臓の機能が低下し、進行すると腎不全になり、最悪の場合人工透析が必要となる

動脈を傷つける



動脈硬化

高尿酸血症が動脈硬化を引き起こしやすくなる

## 日常注意するポイントは？

肥満を解消しよう

内臓脂肪が蓄積されるとプリン体の代謝が過剰になり尿酸が余計につくられる



食べ過ぎ・飲みすぎをやめよう

甘い飲み物は極力控える  
アルコールはどんな種類でも尿酸値を上げる



野菜・海藻・きのこを摂ろう

お肉を食べる時は野菜と一緒に摂ろう



水はたっぷり飲もう



運動は軽いものにしよう

ストレスをためない

