

医療ルネサンス

No.7016



気になる尿酸値

1/5

肥満解消 内臓脂肪減らす

東京都墨田区の会社役員 山本慎一郎さん(36)は昨年3月、人間ドックで「尿酸値が高い」と指摘され、近所の両国東口クリニックを受診した。

血液100ミリ・リットルあたりの尿酸値は10ミリ・モル・リットルを超えると「高尿酸血症」と診断される。尿酸は体内で作られたり、飲食物から取り込まれたりする「プリン体」からできる老廃物で、男性は女性と比べて尿酸値が高くなる。

尿酸は主に尿に溶けて排出されるが、体内で作られる量とのバランスが崩れると、体のあちこちに尿酸の結晶がたまり始める。その結果、関節に強い痛みが出たり、耳たぶなどにこぶができたりする痛風になることがある。

尿酸値が高ければ高いほど、そして高い状態が続くほど、痛風になりやすい。もともと尿酸値が上がりやすい体質の人もいるが、まず食事や運動といった生活習慣を見直すことが大切だ。

「ほかに気になるところはありますか」

同クリニックの医師、大山博司さんの言葉に山本さんははっとした。右肩上がりの体重はいつの間にかBMI(体格指数)で「肥満」の領域に。ワイシャツのボタンがきつく、妻から「何とかしたら」と言われていた。血圧も上150、下100と高くなっていった。

尿酸値を下げる薬(尿酸降下薬)を、最低量の1日1錠服用しつつ、生活を改めようと決意した。

食習慣の改善は①プリン体の取りすぎに注意する②野菜などを積極的に取り、尿をアルカリ性にする③水を十分飲む――などが主なポイントだ。

ただし、肥満の場合は何よりも減量が効果的だ。内臓脂肪が減ると、尿酸が過剰に作られる上、尿として

出る作用も鈍くなる。太った原因は食べ過ぎと運動不足とわかっていった。毎晩のように食べ歩き、ワインを好きなだけ飲み、一人でもフルコースを楽しんだ。運動はせず、移動はもっぱら車だった。

外食を減らした。食べる量は抑えても野菜は多めに。アルコールを控え、ウーロン茶で済ませた。水も1日2リットル程度は飲んだ。歩いて20〜30分なら車を使わず、妻任せだった愛犬の散歩も引き受けた。大学卒業まで続けた水泳も再開した。

この1年で12キロやせ、尿酸値は6未満になった。血圧も上120、下80に下がった。「周りから『シュツとしたね』と褒められると素直にうれしい」と話す。

大山さんも「高尿酸血症をきっかけに、食事や運動を見直せば、痛風だけでなく、生活習慣病の予防も期待できます。早めの対応が大切です」と話す。

(このシリーズは全5回)

休日、愛犬の散歩をする山本さん。体を動かす機会の一つだ



くらし 家庭

明太子のペンネ

きょうのひと皿

時間の目安 20分/熱量 384kcal/塩分 2.2g (1人分)



- *材料 2人分
ペンネ(ショートパスタ) 140g
ブロッコリー(小) 1/2個
明太子(小) 1/2腹(50g)
バター大さじ1と1/2杯
レモン汁小さじ1/2杯
白コショウ少々
*作り方
1. バターを室温に戻す。
2. 鍋(深いフライパン)に熱湯1.5リットルを沸かす。
3. ブロッコリーは小さめに切り分けて、水に3分ほどつけ、

- 水気を切る。
4. 明太子に切れ目を入れて、薄皮を除き、室温に戻したバター、レモン汁、白コショウを混ぜる。
5. (2)に塩大さじ1/2杯を入れ、ペンネを加えてひと混ぜする。表示時間の2分前にブロッコリーを入れ、混ぜてゆでる。表示時間になったら、ゆで汁を切る。
6. ペンネとブロッコリーを鍋に戻し、(4)を加えて混ぜる。
◇
バターは半分をオリーブ油に代えてもよいです。 今泉久美



このレシピが動画になりました。読売新聞オンラインでご覧ください。上のQRコードから。

ご意見・情報を 〒100-8055 読売新聞東京本社医療部 FAX03(3217)1960 iryou@yomiuri.comへ

医療ルネサンス No7017

気になる尿酸値

2/5

痛風発作 服薬で抑制

神経をかき回され、焼かれるような強烈な痛み。東京都板橋区の自営業林さん(51)が、初めて痛風の発作に襲われたのは2005年8月、38歳の時だった。千葉の海に面した堤防で釣りの最中に突然、左親指の付け根が腫れ始めた。

体内で尿酸が多くなると、結晶になって関節にたまり始める。その結晶が関節の軟骨の隙間に落ちると、白血球などが攻撃を始めて激しい炎症を招く。それが痛風の発作だ。強烈な痛みは1〜2週間ほどで自然に治まることが多いが、尿酸値が高いままでは、結晶がたまり続け、再び発作が起きる恐れがある。尿酸値を下げる薬(尿酸降下薬)を飲めば、ほぼ発作は予防できる。だが、林さんの尿酸値は当時、血液100μl・相当



仕事を終えて、柔道で汗を流す林さん(左)

たり7μl・タ台で、基準値を少し上回る程度だった。その後も薬を飲まず、しばらく様子を見たが、09年12月には3回目の発作が起きた。今度は左足の膝だった。主治医の長瀬クリニック(東京都板橋区)院長、長瀬満夫さんによると、膝のような大きい関節で発作が起きるのは珍しい。「繰り返す発作は氷山の一角。あちこちの関節に尿酸がたまっていくはず」と説明され、林さんは薬の服用を始めた。

尿酸値には生活習慣も影響する。でも、林さんの食生活に大きな問題はなく、幼い頃から続ける柔道のおかげで運動不足もない。体重も20歳代の頃とほぼ変わらない。「父も痛風持ち。発作が起きやすい体質だと納得しました」と話す。服薬を始めた理由はもう一つあった。年齢のわりに腎臓の働きが落ちていたこと。高尿酸血症による悪影響の可能性もあり、腎臓を守るためにも尿酸値を下げる必要性を痛感した。

関連学会による高尿酸血症・痛風の治療指針でも、発作を起こした高尿酸血症患者は服薬指導の対象だ。ただ、長瀬さんは「患者さんに服薬を説明しても決めるのは本人です。本人の理解がないと、治療がきちんと続きません」と話す。服薬を開始しても、また発作が起きることがある。尿酸値が急に下がると、関節にたまった尿酸の結晶が溶けてはがれ落ちやすくなるためと考えられる。薬が効いていないと自分で勝手に判断し、服薬を中断することがないよう注意が必要だ。服薬は年単位になる。林さんは今の体調について「痛風は治まったけれど、もともとの体質が変わったわけではない。薬でコントロールしている」と理解している。これからはきちんと服薬を続けるつもりだ。

くらし 家庭

「病院の実力 2019総合編」が発売中。一般書店と読売新聞販売店で扱っています

きょうのひと皿

ササミのすまし汁

時間の目安 15分/熱量 56kcal/塩分 1.2g (1人分)



＊材料2人分
鶏ササミ(大)1本(60g)／生シイタケ2個／ニンジン20～30g／糸ミツバ4本／ショウガ少々／だし汁300cc

＊作り方

1. ササミは筋を取って4枚に斜めそぎ切りにする。ショウガをおろして絞った汁を塩ごく少々とササミに絡める。
2. シイタケは傘に切れ目を入れる。ニンジンは6枚の短冊切りにする。

3. 熱湯に塩少々を入れてニンジンをとって水にとり、水にとって水気を切る。残りの熱湯に、片栗粉適量をまぶした(1)を入れ、弱火で3分ほどゆで、冷水にとって水気を切る。
4. ミツバは15cmに切って結ぶ。
5. 小鍋にだし、酒小さじ1杯、みりん同量杯、シイタケを入れて火にかけ、煮立ったら蓋をして弱火で1分煮る。しょうゆ小さじ1杯、塩少々、(3)を入れて温め、ミツバを入れ火を止め、おわんに盛る。

今泉久美

状態安定すれば減薬も

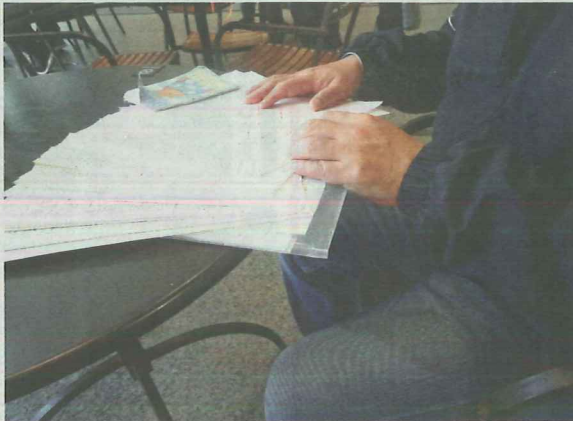
千葉県船橋市の会社員の男性(57)は2012年8月、右足の親指の付け根に痛風の発作が起きた。痛みが治まってから職場近くの赤坂中央クリニック(東京都港区)に通った。

血液100ミリ・リットルあたりの尿酸値は10ミリ・リットルと高く、尿酸値を下げる薬(尿酸降下薬)を飲み始めた。再度の発作を防ぐ目標値は

6以下。これを保つと、関節にたまった尿酸の結晶が溶け出すとされる。

服薬を1年以上続けた。尿酸値は期待以上に下がって、3〜4程度で落ち着いていた。「薬はやめられませんか」。男性は院長の「高

雄二さんに聞いてみた。尿酸降下薬には、飲み始める基準はあっても、やめるタイミングを判断する目安はない。どの



血液検査の記録を手にする会社員の男性。痛風の記録を起こして保つておく。尿酸値の変化をチェックしている

ぐらゐの期間、目標値を維持すればよいかなどについて、医学的なデータが不

十分だからだ。「生涯飲むべきだ」と説明する医師も少なくない。

日高さんは「目標値より低い値が年単位で続き、本人が希望すれば、薬の量を減らしてみる」と考えた。

男性は日高さんと話し合っ、薬を半分減らし、経過を観察した。毎月1回の検査で尿酸値は3〜4程度のまま安定した状態が続

き、1年後、服薬を完全にやめた。その後も4年間は5程度だった。しかし、昨年末に受けた職場の健康診断で、高尿酸血症と診断される7を超えてしまった。男性は「最近、意識して水分を取っていませんが、医師とよく話し合っ

てみて下さい」と話す。

た。発作のリスクを減らすと聞き、苦手なヨーグルトと牛乳も朝食に加えた。

近いうちにまた尿酸値の検査を受ける。「さらに尿酸値が上がるか、発作が起きるかすれば、服薬の再開を考えます。いったんやめた上での再開なら納得できます」と話す。

ただ、痛風を専門とする医師でも、尿酸値と薬に関する考えには幅がある。

両国東口クリニック(東京都墨田区)の医師、大山博司さんは、患者の関節の超音波検査(関節エコー)を定期的に行い、薬の効果を確認する。

薬を減らしたり、やめたりする条件として、①関節内に尿酸の結晶が見られなくなる②尿酸値6以下を5年間維持している③発作も3年以上起きていないことなどを挙げる。

大山さんは「元々の服用量が多ければ、完全にやめるのは難しいかもしれませんが、医師とよく話し合っ

マグロの中華風サラダ

時間の目安 10分/熱量 192kcal/塩分 1.4g (1人分)

きょうのひと皿

＊材料 2人分
マグロ(刺し身用赤身) 1さく(150g) / サニーレタス 3〜4枚(100g) / セロリ 1本 / 長ネギ(白い部分) 10cm / 白いりゴマ 大さじ1/2杯 / ゴマ油 大さじ1と1/2杯

＊作り方

1. マグロは水気を拭く。
2. フライパンにゴマ油大さじ1/2杯を強火で熱し、(1)の両面をさっと焼き取り出す。
3. サニーレタスは一口大にちぎる。セロリは筋を取って斜め薄切りにする。長ネギは長さを半分に切って、縦に切れ目を入れて芯を除き、千切りにする。いづれも冷水に通して水



4. (2)をそぎ切りにして、(3)に盛る。
5. ゴマ油大さじ1杯、いりゴマと、しょうゆ、酢 各 大さじ1杯、砂糖 小さじ1杯、コショウ 少々を混ぜてかける。

いりゴマの代わりにすりゴマを使っ

70代主婦。孫や息子のことが不安で仕方ありません。義理の両親をみると、これからゆっくり、老後を過ごすと思っ

息子

た。職場の部署が変った後に疎外感がたまらなそう、2か月間職することになり

療内科で診断書をもらってきた」と打ち明けられ

医療ルネサンス

No.7019

気になる尿酸値

4/5

腎障害にも関連深く

「年齢的にも若くて、痛風もなかったのに、薬を飲むことには、ちょっと戸惑いもありました」

横浜市の会社員男性(38)は30歳の時、人間ドックで腎臓の働きが少し落ちていると指摘された。詳しく調べても原因はわからなかった。

ただ、尿酸値は血液1000ミ・リ、相当たり8ミ・リで、基準値上限の7を超えている「高尿酸血症」だった。



今も毎日服用する尿酸降下薬などを手にする会社員男性

医師から「尿酸値の高さが腎臓の働きに影響しているかもしれない」と説明された。尿酸値を下げる薬(尿酸降下薬)を飲み始めた。

以来30年近くたつが、尿酸値は5、6程度を維持している。腎障害の進行は比較的抑えられており、腎機能は健康な人の6、7割を保っている。

男性は「いったん悪くなった腎機能を改善する治療は今もないそうですね。早

い段階から薬で尿酸値をコントロールしてきて良かった」と言う。

高尿酸血症は近年、痛風に限らず、腎障害、高血圧、狭心症といった心血管疾患など、様々な病気と深く関連すると考えられるようになった。

関係学会の治療指針も、こうした理解を反映して作成されている。例えば、痛風発作はないものの、尿酸値が高い場合、尿酸降下薬を使った治療を考慮する目安について、関連する病気がない時は尿酸値9以上、既にある時は8以上と区別している。

関連する病気がある時も、病気の種類によって、服薬をどの程度推奨するかには差がある。根拠となる医学的なデータが必ずしも十分ではないからだ。

慈恵医大(東京都港区)名誉教授の細谷龍男さんは

「高尿酸血症の服薬治療が、腎機能の低下を防ぐというデータはそろい始めています。既に腎障害がある人には服薬を勧めます。そのほかの病気の場合は、患者さんに高尿酸値との関連を説明してよく話し合い、薬を飲むかどうかを決めてもらいます」と話す。

生活習慣病の治療薬には、副次的な効果として、尿酸値を下げる働きも持つ薬がある。

高血圧ではロサルタンカリウム、脂質異常症ではアトルバスタチン、フェノフィブラート、糖尿病ではSGLT2阻害薬やピオグリタゾンなどが、

帝京大新宿クリニック(東京都新宿区)院長の藤森新さんは「尿酸値が高めで、高血圧や脂質異常症などの治療が必要な場合は、まず、こうした副次効果のある薬を選ぶのも一案です。1種類の薬で、尿酸値も含めてうまくコントロールできることもあります」と説明している。

連載「医療ルネサンス」は、原則、月曜日から金曜日の掲載です

くらし 家庭



ピーマンの大豆入り肉詰め

きょうのひと皿

時間の目安	20分
熱量	245kcal
塩分	1.6g
	(1人分)

*材料2人分

- ピーマン4、5個/豚ひき肉(赤身)120g/ゆで大豆40g/タマネギのすりおろし大さじ2杯/パン粉大さじ4杯/牛乳大さじ2杯/ウスターソース小さじ1/2杯/トマトケチャップ大さじ1杯

*作り方

- 1.ピーマンは縦半分に切り、ヘタを

- 2.残して種とワタを除く。大豆は汁を切り、粗みじん切りにする。
- 2.ポウルにひき肉、大豆、塩小さじ1/2杯、コショウ少々、タマネギ、パン粉、牛乳を加えてよく混ぜる。
- 3.ピーマンの内側に、片栗粉適量をまぶし、(2)を詰める。
- 4.フライパンに油大さじ1/2杯を入れ、(3)の切り口を下にして入れる。蓋をして弱めの中火で3分ほど焼く。返し蓋をして4分ほど焼いて火を通す。
- 5.耐熱カップにソースとケチャップを混ぜ、電子レンジ(600W)で10秒ほど加熱。皿に盛った(4)にかける。

今泉久美

極端に低い場合精密検査

「鍛え方が足りないと思
い込んでいたけれど、まさ
か尿酸値が原因とは」

都内の会社員男性(45)の
体調に異変が起こったのは
20年ほど前だった。当時は
警察官になって2年目で、

3か月間の研修中だった。
逮捕術の練習や走り込みが
続く日は夕方、背中から腰

にうずくような痛みが走っ
た。朝には自然に治まるこ
とが多かった。

翌年の夏、かつてない強

い痛みで入院した。急性腎
障害だった。腎機能が回復
した時に検査を受けると、

尿酸値は血液100μg・dL
当たり0.7μg・dLと極端
に低かった。

当時の主治医が同様の症
例に関する海外の論文を読
んだことがあり、「腎性低

尿酸血症による運動後急性
腎障害」と診断された。

極端に低い尿酸値は体質
的なもので、遺伝子の変異
が関連することがわかって



運動したり、疲れがたまったりすると、
決まって痛み出す場所に手をあてる男性

いる。ダッシュを繰り返す
など、短時間で激しい運動
をすると、急性腎障害にな

りやすい。背中や腰の痛み、
吐き気が特徴で、尿路結石
も起きやすい。

診断がついても、有効な
治療法はなく、苦労は絶え
なかった。ほどなくして念

願の刑事になったが、容疑
者を追いかけて取り押さえ
たり、長時間勤務で疲れが

たまったりすると、決まっ
て痛みが悩まされた。

15年前、民間の会社に転
職したが、体調はあまり改
善しなかった。医療機関で
「腎性低尿酸血症」と伝え
ても、医師はみな「そんな
病気あるの？」と怪訝そう
だった。検査で腎機能の低
下が確認され、安静にする
よう、医師から指示された
時でさえ、職場では「仮病」
と陰口を言われた。

やすい会社に移ることがで
きた。男性は「珍しい病気
だが、同じように苦しむ患
者さんはいるはず。腎性低
尿酸血症をもっと知っても
らいたい」と話す。

腎性低尿酸血症の患者は
男性の0.2%、女性の0
.4%と推計される。関連
学会と厚生労働省研究班は
2017年、診療指針を作
成し、尿酸値2以下の場合
に精密検査を推奨した。

運動後急性腎障害を防ぐ
には①運動前に十分水を飲
む②非ステロイド系の解熱
鎮痛剤の服用後、激しい運
動をしない——などの注意
が必要だという。

指針作りに携わった東京
薬科大教授の市田公美さん
は「腎障害の程度が軽いと、
痛みなどの自覚症状も弱
く、問題に気づかないこと
も多い。尿酸値が低いとわ
かったら、一度、精密検査
を受けてほしい」と呼びか
けている。

(中島久美子)

今年、勤務時間の融通が
利き、体調に合わせて働き
ます)

くらし 家庭

ご意見・情報を 〒100-8055 読売新聞東京本社医療部 FAX03(3217)1960 iryou@yomiuri.comへ

きょうのひと皿

桜エビのご飯ピザ

時間の目安 30分/熱量 414kcal/塩分 2.6g (1人分)



＊材料2人分
桜エビ(釜揚げ) 60g/ちりめんじゃこ大さじ2杯/白ゴマ大さじ2杯/青ジソ 6枚/ピザ用チーズ20g/ご飯2膳分

＊作り方
1. 熱いご飯に、ちりめんじゃこ、白ゴマを混ぜ、油をひいたフライパンに潰すようにして平らに敷き詰める。中火で両面がカリッとなるまで焼く。
2. (1)の上にしょうゆ大さじ1

杯を薄く塗り、桜エビ、チーズを散らし、蓋をしてチーズが溶けるまで焼く。千切りの青ジソを散らす。

◇
一緒に五目トマトスープを。ニンジン¼本、シイタケ2個を1cmの角切りにする。サイインゲン2本はゆでて1cm長さに切る。ベーコン2枚を1cm幅に切る。鍋にオリーブ油適量を入れて野菜とベーコンをいため、水煮の大豆50g、コンソメスープ500ccとトマトピューレ大さじ4杯も加えて煮る。塩、コショウで味を調える。 赤堀博美



このレシピが動画になりました。読売新聞オンラインでご覧ください。上のQRコードから。

「ぼりゃあ、剣が三郎だ、忍の忍、は、そ、た、た、目、が、言、刀、