

シリーズ

気になる！加齢

尿酸と慢性腎臓病

公立学校共済組合近畿中央病院 腎臓内科部長

末光 聡子

尿酸といえば…風が吹いただけでも痛いという痛風関節炎を思い浮かべる方は多いと思います。しかし、高尿酸血症が引き起こす疾患はそれだけに留まらず、動脈硬化の悪化による脳卒中・心疾患の危険増大、腎臓では尿路結石や痛風腎の発症、慢性腎臓病の悪化などを生じます。

2012年高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第2版(以下「ガイドライン」)では高尿酸血症の頻度は、日本における2つの大規模調査結果によると成人男性において21.5%あるいは26.2%と報告されています。最近では発症年齢のピークが50歳代から30歳代となり、若年化が進んでいます。

2004年の調査委では「痛風で通院中」と答えた者が全国で約87万4000人であり、年齢とともに増加し60歳台

で通院者数がピークとなります。

ガイドラインによると高尿酸血症は、尿酸沈着症(痛風関節炎、腎障害など)の病因であり、血清尿酸値が7.0mg/dlを超えるものと定義されています。

今回は高尿酸血症による腎障害について説明していきます。

尿路結石

腎臓や尿管、膀胱、尿道など尿の通り道に硬い結石ができる病態です。

高尿酸血症となると尿が酸性に傾き、尿中の尿酸が結晶化し結石が生じます。尿路結石は無自覚な場合もありますが、尿管にある場合には腰から腹部にかけての激しい痛みや目で見てもわかるほどの血尿を生じる事があります。

痛風・高尿酸血症を放置しないで下さい。



高尿酸血症の合併症として痛風関節炎発作が有名ですが、その他多くの疾患に関連している事が知られています。

監修 両国東口クリニック理事長 大山博司先生

痛風腎

高尿酸血症が持続すると尿酸結晶が腎臓に沈着することによる慢性間質性腎炎を生じ、徐々に腎機能が低下し慢性腎不全となります。

慢性腎臓病の悪化

最近、尿酸結晶の沈着を介さずに慢性腎臓病の発症・進展因子となる報告が増えてきています。

Isekiらの報告では腎障害の発生に対し、血清尿酸値は有意な危険因子であり、男女ともに血清尿酸値が高くなると腎障害発生率が上昇しました(図1)。

また沖縄における一般健診受診者を対象として末期腎不全の発生頻度を調べた研究では男性では血清尿酸値7.0mg/dl以上、女性では血清尿酸値6.0mg/dl以上の群で明らかに末期腎不全となる危険度が高い事が報告されました(図2)。

このように、尿酸と腎臓は深い関わりがあり、痛風関節炎の様な痛みがなくとも腎臓を守るためには治療が必要となります。

治療には食生活を含めた生活習慣の改善、薬物治療の二つがあります。

食事での注意ポイント

① 食べ過ぎを防ぐ

尿酸値が高くなる原因の一つは食品に含まれるプリン体の取りすぎです。プリン体を多く含む動物の内臓や魚の干物は控えましょう。またカロリー摂取を控えて肥満の解消が重要です。

尿酸は尿中に排泄されるため、尿量が増えると尿酸排泄量も増加します。他疾患で飲水量を制限されていない方であれば1日2000ml以上飲むことが推奨されています。

また尿をアルカリ性に近づける海藻や野菜類は尿路結石の予防に有効です。

② お酒の飲みすぎに注意

プリン体を多く含むビールはもちろんです。アルコール自体に尿酸値を上げる作用があるためプリン体カットビールだからといって飲みすぎではいけません。

日本酒なら1合、ビールなら500ml、ウイスキーなら60mlまでに留めましょう。

③ 適度な運動を

息をこらえて行う無酸素運動は尿酸値が上昇しやすいですので、話しながらでもできるような有酸素運動を定期的に行いましょう。

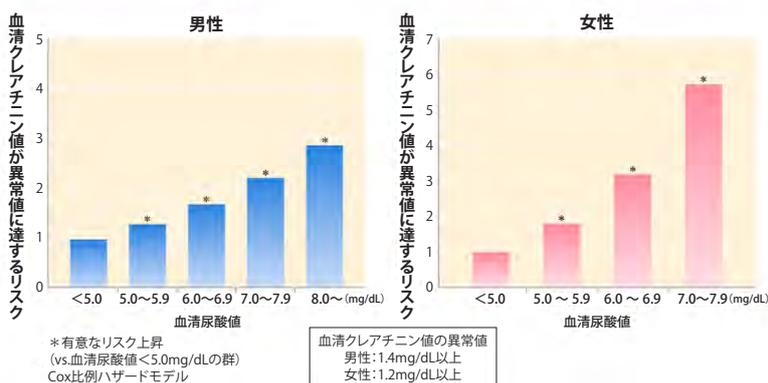
薬物治療について

ガイドラインでは第一に生活習慣の改善が最も大切とされています。しかし痛風関節炎を繰り返す症例や痛風結節を認める症例は薬物治療の適応で、血清尿酸値を6.0mg/dl以下に維持する事が望ましいとされています。また症状のない高尿酸血症への薬物治療は血清尿酸値8.0mg/dl以上が一応の目安とされています。

痛風腎や慢性腎臓病は自覚症状がない方が大勢います。是非、会社の健康診断で「尿酸値が高い」と指摘された場合は、お近くの病院を受診してください。

図1 血清尿酸値と腎障害 (腎障害リスク)

一般住民における調査において、血清尿酸値の増加に伴い腎障害リスクは高くなることが示されています。

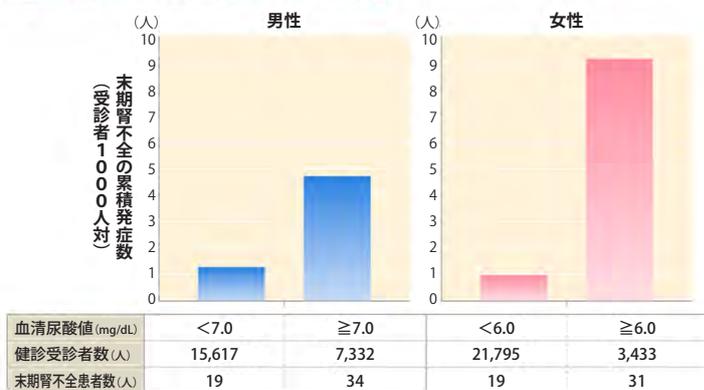


対象: 1997年及び1999年の両年に集団健診に参加した6,403人 (男性4,222人、女性2,181人)を2年間観察、沖縄県総合保健協会データ

Iseki K, et al.: Hypertens Res. 24(6):691-697. 2001

図2 血清尿酸値と腎障害 (腎不全リスク)

透析導入をエンドポイントとした場合も高尿酸血症は独立した危険因子であり、女性では血清尿酸値6.0mg/dl以上で末期腎不全のリスクが有意に高まります。



対象: 1993年の集団健診受診者48,177人を7年間観察、沖縄県総合保健協会データ

Iseki K, et al.: Am J Kidney Dis. 44(4):642-650. 2004