

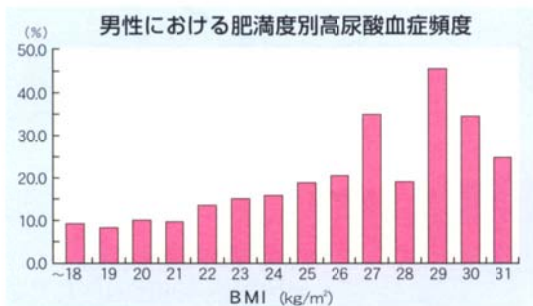
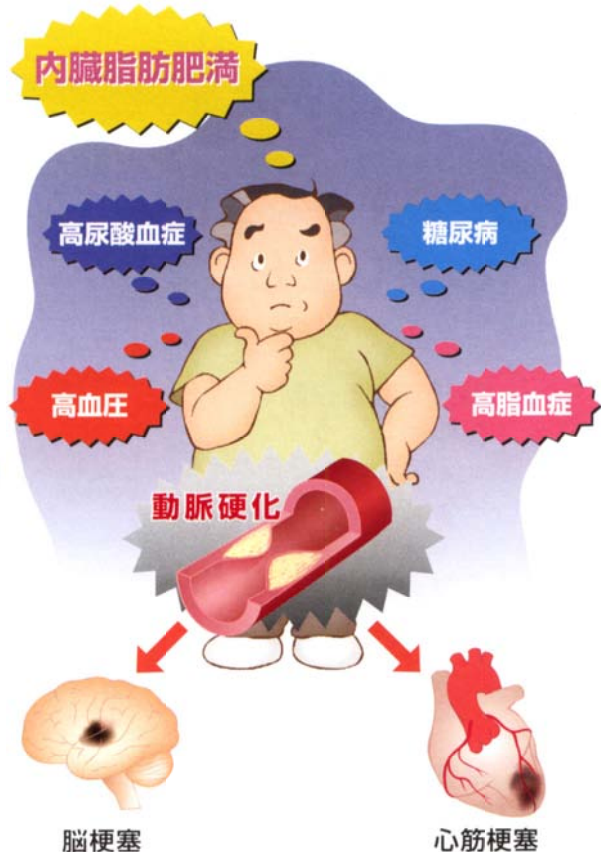
メタボリックシンドロームの方は…

# 血清尿酸値にも 注意しましょう！

## 内臓脂肪肥満は生活習慣病を併発しやすい

高血圧、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症などの生活習慣病は、運動不足・食べ過ぎ・飲み過ぎ・喫煙・ストレスなど長年の生活習慣が大きな原因です。とくに、内臓のまわりに脂肪がたまる**内臓脂肪肥満**の方は、これらの生活習慣病を併発しやすいうえ、それぞれの検査値がそれほど高くなくても知らないうちに**動脈硬化**が進行し、**心筋梗塞**や**脳梗塞**などを起こしやすいことが分かっています。(日本人の死因の約30%を占め、これはガンとほぼ同じ割合です)

このような状態を最近では**メタボリックシンドローム**と呼び、個々の疾患の治療以上に、内臓脂肪の減少を目的とした生活習慣の改善が重要です。



Tokunaga K, Matsuzawa Y, Kotani K, et al: Ideal body weight estimated from the body mass index with the lowest morbidity. Int J Obes 15(1):1-5, 1991

## 血清尿酸値にも注意しましょう

肥満度が高いほど血清尿酸値も上昇することが知られています。血清尿酸値が7.0 mg/dLを超えた状態を**高尿酸血症**といい、**痛風関節炎**の原因になったり、**酸性尿**(pH 6.0未満)を伴うと**尿路結石**、**腎障害**なども起こしやすくなります。メタボリックシンドロームの方は尿pHと血清尿酸値にも注意が必要です。



## メタボリックシンドロームを合併する高尿酸血症の治療

高尿酸血症の治療は運動習慣・食事習慣などライフスタイルの改善が中心となります。また、それだけで十分な酸性尿改善や血清尿酸値コントロールができない場合には、尿アルカリ化薬や尿酸生成抑制薬を服用します。

Step 1

### 運動・食事習慣など ライフスタイルの改善

- カロリーオーバーに注意しましょう。
- 有酸素運動を定期的に行いましょう。
- 定期的に尿pHを測定し、酸性尿は改善しましょう。

Step 2

### 薬物療法

- 酸性尿の改善には、尿アルカリ化薬(クエン酸塩製剤)を服用します。
- 内臓脂肪肥満では尿酸生成が促進されるので、尿酸生成抑制薬(アロプリノール製剤)を服用します。

### 目標

#### ウエスト周囲径

男性 **85 cm** 未満

女性 **90 cm** 未満

(内臓脂肪面積 男女とも 100cm<sup>2</sup> 未満に相当)

#### 尿 pH

**6.0** 以上 **7.0** 未満

#### 血清尿酸値

**6.0** mg/dL 以下

## まずは ライフスタイルを 改善しましょう

メタボリックシンドロームにおける高尿酸血症の治療は、まずはライフスタイルの見直しから始めます。「内臓脂肪の減少」という目標に向かって、運動習慣・食事習慣をできるところからムリなく改善していきましょう。運動療法や食事療法については医師と相談して始めましょう。



毎日できる運動を  
始めましょう



カロリーの摂りすぎに  
注意しましょう



お酒は  
ほどほどに…



禁煙を  
しましょう



睡眠を十分に  
とりましょう



よしっ！まずは  
運動と禁煙に  
挑戦してみるぞ！



あなたの検査値	年	月	日
ウエスト周囲径			cm
身長			cm
体重			kg
B M I			
血圧	収縮期(最高)		mmHg
	拡張期(最低)		mmHg
総コレステロール値			mg/dL
LDL-コレステロール値			mg/dL
HDL-コレステロール値			mg/dL
中性脂肪値			mg/dL
空腹時血糖値			mg/dL
血清尿酸値			mg/dL
尿 pH			

### 基準値

男性 85 cm 未満\*  
女性 90 cm 未満\*

BMI 25 未満

[=体重(kg)/身長(m)<sup>2</sup>]

130 mmHg 未満\*

85 mmHg 未満\*

220 mg/dL 未満

140 mg/dL 未満

40 mg/dL 以上\*

150 mg/dL 未満\*

110 mg/dL 未満\*

7.0 mg/dL 以下\*\*

6.0 以上 7.0 未満\*\*

### 尿酸基準値を超えている方へのアドバイス

- 食習慣を改善する
  - カロリーの摂りすぎに気をつける
  - 規則正しい食事をする
  - 糖質を控える
  - 野菜、海藻類を摂る
- 適度な有酸素運動を行う
- 体重を減らす  
(まず          kgを目指す)
- アルコールを控える
- 水分をたくさん摂る  
(尿量1日2L以上)
- 尿アルカリ化を心がける
- ストレスを解消する
- 正しく薬を服用する
- 定期的に検査を受ける

基準値：\*メタボリックシンドローム診断基準検討委員会,2005. \*\*高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン,2002より

次回受診されるときに、このチェック表をご持参ください。

その他の注意

病・医院名