

# 1 尿酸(UA)とは?

尿酸は、体内の重要な遺伝情報である核酸 (DNA・RNA) より代謝・分解されてできる最終代謝産物です。血液中の尿酸のほとんどは、肝臓・骨髄・筋肉で生成されます。一部は、動物・植物などの「プリン体」が含まれる食物より吸収され、小腸で尿酸へと合成されます。通常であれば、血中の尿酸の量に応じて、血液より腎臓で過剰な尿酸がろ過されて尿として排泄されることにより、体内の尿酸値を一定に保っています。

検査のはなし vol.12

専門医が教える 職場や市町村による健康診断での  
検査結果をみたとき 異常値の意味と改善法…11

# 「尿酸(UA)」

日本臨床検査専門医会  
後藤和人



## 2 尿酸(UA)の基準範囲・病態識別値は?

尿酸値の見方として用いられる基準値は、「共用基準範囲」と「病態識別値」の2通りがあります。日本臨床検査標準協議会が健常人の95%が測定された範囲として示している「共用基準範囲」は男性3.7～7.8mg/dL・女性2.6～5.5mg/dLです。日本痛風・核酸代謝学会の作成する治療ガイドラインは、性・年齢を問わず、「病態識別値」として7mg/dL以上であれば、高尿酸血症と定義すると記載しています。すなわち、7mg/dL以上であれば対応が必要です。

最近の国内における2つの大規模な調査結果によれば、高尿酸血症の頻度は成人男性において21.5～26.2%と報告されているので、4人に1人の成人男性は注意が必要です。

## 4 尿酸(UA)が高い場合に生活習慣で改善すべきこと

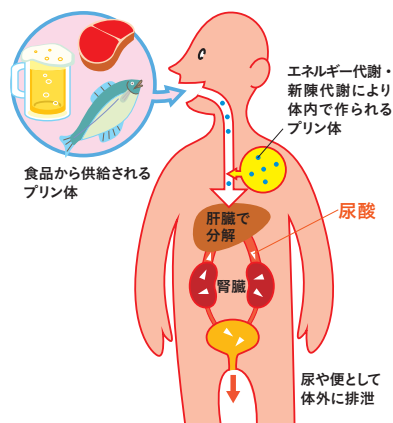
- ①肥満：体重が増えてきていないか？
- ②飲酒：アルコール量が増えていないか？  
プリン体の制限は？
- ③食生活：カロリー量が過剰になっていないか？  
プリン体の多い肉・魚を多く摂取していないか？  
栄養バランスが適切か？  
など、自己のこれまでの食生活などと検査値の推移を見比べて、ストレスのかからない範囲で生活を工夫しましょう。

## 3 尿酸(UA)が異常値とわかったら?

主に2通りの原因で血液中の尿酸が増えると考えられます。1つは、食物や飲酒などにより尿酸へと変換されるプリン体を多く含む食物(肉・魚など)やお酒(ビールなど)を大量に摂取することや、肝臓・筋肉などより過栄養や運動により尿酸を多く産生した場合です(産生亢進)。もう1つは、過剰な尿酸は尿に排泄されますが、腎臓の機能が低下した場合や尿が酸性化した場合には、尿からの尿酸の排泄が悪くなり血液中に残ってしまいます(排泄不良)。

これらのいずれのタイプであるかを知ることは治療方針を考える上でも重要ですので、尿酸値が高い場合には積極的に病院などを受診しましょう！

図 口からビール・肉・魚を食べて



●日本臨床検査専門医会：種々の検査を通して診断や治療に役立つ検査結果と関連する情報を臨床医に提供する臨床検査医の職能団体です。