

尿酸が高い・痛風と言われた方へ

血液の尿酸値が 7.0 mg/dL を超える状態を高尿酸血症といいます。尿酸の結晶が関節にたまり、足の親指の付け根などが急に赤く腫れて痛む「痛風発作」が起こります。尿路結石や腎臓の病気とも関係があります。

発作が起きたとき

- ・ 痛む関節を高くして、負担をかけないようにします。冷やすと痛みがやわらぎます
- ・ 痛みが続いている間は、お酒を飲まないでください
- ・ 痛み止めは担当医に相談してください。発作中の尿酸値は普段より低く出ることがあります
- ・ 尿酸を下げる薬は、発作が完全に治まってから始めます。痛みが引いたら、薬について相談してください

目標の数字と、薬を始めたころの注意

- ・ 薬で下げるときは、尿酸値 6.0 mg/dL 以下を目指します
- ・ 薬を始めた直後は、尿酸値が下がる反応で発作が起きることがあります。副作用ではなく、関節にたまった結晶が溶け始めるときの現象です。やめずに担当医に連絡してください
- ・ 治療をやめると、3年以内に約4割の方で発作が再発したと報告されています

食事・飲み物

- ・ お酒の中では、ビールが最も痛風の危険を高めます
- ・ 尿酸への影響を抑える目安は、1日に日本酒1合、ビール 350～500mL、ウイスキー 60mL です
- ・ 果糖入りの清涼飲料は尿酸を上げます。飲む量が多いと痛風の危険が約1.9倍になったという報告があります
- ・ 水分を十分にとります。尿が少ないと尿酸の結石ができやすくなります
- ・ 肉や内臓、魚介類のとりすぎを控えます。乳製品は痛風の危険を下げると報告されています

腎臓との関係

高尿酸血症は、腎臓の働きの低下や尿路結石と関係があります。腎臓の働きが落ちている方には、それを抑える目的で尿酸を下げる薬が条件つきで勧められています。定期的に腎臓の検査（血液・尿）を受けてください。

こんなときは相談してください

- ・ 関節の痛みと腫れに熱を伴うとき、痛みが数日たっても引かないとき（別の関節炎との見分けが必要です）
- ・ 薬を始めてから発作が起きたとき、薬を飲んでいて体調が変わったとき
- ・ 背中や脇腹の激しい痛み、尿に血が混じるとき（尿路結石のことがあります）

この紙は、担当医の説明を補うものです。診断や治療の指示ではありません。気になることは担当医にご相談ください。

出典: 日本痛風・尿酸核学会「高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン 第3版」（2018年、2022年追補版）<https://www.tukaku.jp/guideline/Minds> ガイドラインライブラリ（第3版 本文・2022年追補版の PDF）<https://minds.jcqhc.or.jp/summary/c00476/>

作成: マナヴィア（MANNAVIA、現役内科医）／最終確認: 2026/09/15／製薬会社の資金は受けていません／mannavia.com/leaflets/gout-uric-acid