

2014.7.1  
No.74

ご自由にお持ち帰りください

# ひがし TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

## 痛風

痛風は、体内に「尿酸」という物質が増えることで起こる病気で、特徴的な症状は関節の腫れを伴う痛みです。血液中の尿酸値が7.0mg/dlを超えている場合「高尿酸血症」と診断されますが、この状態ですべての人が痛風を発症するわけではありません。ただ、痛風を起こしやすい状態であると言えます。

### 痛風の原因

原因となる尿酸は、プリン体が肝臓で分解されて作られます。通常は体内で一定の量に保たれていますが、多く摂り過ぎたり、うまく排泄されなかったりすると増えてしまいます。

原因その1

食事

プリン体を多く含む食品や、アルコール飲料の摂り過ぎで尿酸が増加します。

原因その2

肥満

肥満の場合は体外へ尿酸が排泄されにくくなってしまいます。

原因その3

水分不足

尿酸は、腎臓から尿に溶けて排泄されるため、尿量が減ることにより排泄も減少します。

### 痛風の治療

痛風の治療は、生活指導と薬物療法の2本立てで行われます。

生活指導

**食事療法**：プリン体を多く含む食品を覚えておき、摂り過ぎないようにしましょう。

**飲酒制限**：アルコールが分解されるとき、プリン体の分解も進み尿酸ができやすくなってしまいます。ビールに限らずアルコールは適量を守りましょう。

**適度な運動**：息切れするような激しい運動ではなく、適度な有酸素運動をしましょう。

薬物療法

尿酸をできにくくする薬や、尿酸を体外へ出しやすくする薬、発作の痛みをとる薬など、その人の状態に合わせて選択していきます。自己判断で服用量を変えたり、やめたりしないようにしましょう。



## 高尿酸血症・痛風の方の食事

～正しい食生活を身につけましょう～

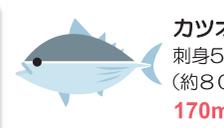
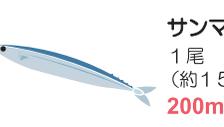


### 1 プリン体の摂り過ぎに注意しましょう。

尿酸を作るもととなるプリン体を多く含んだ食品は、できるだけ控えます。  
プリン体量は1日400mgを越えないようにしましょう。

※高尿酸血症・痛風の治療ガイドラインより抜粋

食品名
1食目分量
プリン体量 (おおよその値です)

 鶏レバー 80g 250mg	 豚レバー 80g 230mg	 牛レバー 80g 175mg
 アジ干物 1枚 (約60g) 150mg	 カツオ 刺身5切れ (約80g) 170mg	 大正えび 2尾 (約50g) 140mg
 サンマ 1尾 (約150g) 200mg	 イカ 1/2杯 (約50g) 80mg	 タコ 刺身1人分 (約50g) 70mg



プリン体の多い食品を控える他に、調理法を工夫するとより効果的です。プリン体は水に溶けやすいため、食材を煮たり茹でたりすることで約3分の1が減り、煮汁や茹で汁に移ると言われています。ただし、プリン体が溶け出した煮汁(スープ)まで飲んでしまわないよう注意しましょう。

### 2 アルコールの飲み過ぎに注意しましょう。

アルコールは種類を問わず尿酸値を上げる原因です。飲み過ぎに注意して、週に2日以上休肝日を設けるとよいでしょう。

お酒のおつまみは、どうしてもプリン体を多く含むものに偏りがちです。尿をアルカリ化する(※)食品(野菜や海藻類)を中心としたおつまみを選ぶように心がけましょう。

### 3 肥満を予防しましょう。

尿酸値が高いうえに肥満している方は、痛風発作を起こしやすいと言われています。バランスの良い食事を摂り、適正な体重を維持するように心がけましょう。

※尿をアルカリ化すると尿酸が溶けやすくなると言われています。

参考文献：ケミファ「痛風ナビ」  
東京慈恵会大学 細谷教授監修  
「高尿酸血症・痛風の食事療法」