

コスモス 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

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。

風

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時、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食目安量
プリン体量 (おおよその値です)



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日以上以上の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」

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。