



## 今回のテーマ

### 痛風

～増えている高尿酸血症～



痛風とは、“風が吹いても痛い”と言われるほど激痛を伴う病気で、一昔前は中年男性特有の病気のように思われていました。しかし、最近では女性や若い年齢の人たちにも増えてきています。

### 痛風ってどんな病気？

痛風の前期には、「高尿酸血症」と言う血液中の尿酸値が高い状態になっています。この時期には症状はありませんが、放っておくと「痛みの中でも最強の痛み」と言われる痛風特有の痛みが起こります。これが、痛風の急性期です。この時期になると、腎臓に障害が起きていることが多く継続的な治療が必要になります。

### 痛風の原因は？

今まで少なかった女性や若い年齢層に増加している一番の原因は”肥満の増加”と考えられています。特に、「内蔵脂肪型肥満」の人では、尿酸の生成が増えるほか、腎臓での尿酸排泄は低下してしまいます。肥満者には、痛風の発症率がかなり高いことが解ってきています。

### 痛風は遺伝するの？



痛風の患者さんの約30%は、家族にも痛風の人がいるとされています。痛風になりやすい遺伝子があると考えられている一方で、家族に肥満傾向が見られ、似たような生活習慣の影響のため痛風になりやすいと考えられています。

### POINT

●高尿酸血症と言われたら・・・→食生活の改善が必要です。

### ●エネルギー制限とバランスの良い食事

まず第一に気をつけることは、エネルギー制限をし肥満を予防または改善することです。エネルギーを制限した食事は、血液中の尿酸値を下げる効果も期待できます。高尿酸血症の人は、肉や魚に偏った食事をしている人が多いことが特徴です。この場合、野菜、きのこ類、海藻類、芋類を積極的に摂るよう心がけましょう！



### 尿をアルカリ化？

尿の酸性度が高まると、尿が結晶化して「尿路結石」を作りやすくなります。痛風の人には尿の酸性度が高くなる傾向があるので、注意しなければなりません。尿の酸性度を抑えるために、尿をアルカリ化する作用のある食品を積極的に摂りましょう。（右の表参照）

尿の酸性度が低くなると、尿酸が溶けやすくなり、排泄も促されます！！

★尿のPH・・・PH=7.0が中性。  
それより数値が大きいとアルカリ性。小さいと酸性。  
尿のPHが6.0を下回ると、結晶化しやすくなるのでご注意ください。

↑↑アルカリ化強  
酸性化強↓↓

ひじき	わかめ
昆布	干しいたけ
ほうれんそう	
さつまいも	ごぼう
にんじん	
まぐろ	さんま
白米	ぶり
かつお	帆立貝
牛肉	あおやぎ
鶏卵	豚肉 さば

## ●プリン体の多い食品を控える

プリン体は細胞の核の中にあるため、ほとんどの食品に含まれています。細胞の数が少ない食品ほど、プリン体も少なくなると言えます。

鶏卵は細胞が1個だけなので、1gあたりのプリン体の量も少なくなり、干物は、乾燥して細胞が凝縮されているので、1gあたりのプリン体の量は多くなっています。



## <プリン体を多く含む食品>

シバー、白子、あん肝、もつ、えび、いか、干物、かつお、ロース肉、ぶり、かき、かに、・・・等。

動物性食品の「酒の肴」はプリン体を多く含みます。食べ過ぎに気をつけましょう！



## ☆肉や魚のプリン体を減らす調理法

プリン体は水溶性のため、料理をする時に水中に溶け出します。肉や魚は茹で汁を捨てることにより、プリン体を減らすことができます。

## ☆旨みのするスープにはご注意ください！

煮干し、かつお節、干しいたけを使った出し汁には、プリン体が溶け出しています。また、豚骨、鶏がらを使ったスープ、肉を焼いたあとの肉汁など旨みのする汁にもプリン体は多く含まれていますので、控えるようにしましょう。

プリン体は旨みの成分なので、おいしい食品に多いのが特徴！

POINT

☆尿酸の排泄を促進してくれる⇒カゼイン

牛乳などの乳製品に多く含まれる「カゼイン」には、尿酸の排泄を促進して尿酸値を下げる働きがあります。

毎日、適量(乳製品1日=130ml以上:「健康日本21」の成人に対する目標値より)の摂取を心掛けましょう。肥満が気になる方は、低脂肪のヨーグルトや牛乳を利用しましょう。



## ●アルコールを控え、水分をたっぷり摂りましょう

アルコールは、尿酸の産生を増やしさらには排泄を阻害する働きがあります。また、アルコールの飲み過ぎはエネルギーの過剰となり肥満の原因にもなります。特にビールは他のアルコール類と比べプリン体が多く、エネルギーも高いので控えましょう。

## 1日に飲んでもよい、アルコールのだいたいの量の目安



☆1日の適量は、「純アルコール換算」で20g以内とされています。お酒の種類にかかわらず、飲みすぎないことが大切！！

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方箋を受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。<http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

☆次回の食通信のテーマは“朝ごはん”を予定しております。

栄養士 島岡・小田・佐々木・篠田・為政・西光・中野・広井・廣田・藤原

