

今回のテーマ

## 痛風



### 《痛風とは》

痛風とは『尿酸』という物質が体内にたまり、それが結晶になって激しい関節炎を伴う症状になる病気です。痛風の発作とはその名前の通り”風が当たただけでも痛い”ほどの激痛の症状をさします。多くの場合は足の親指の付け根あたりから痛みが現れ、”刺されるような痛み”だといわれています。繰り返したり、体のあちこちに結節ができたり、腎臓が悪くなったりしてしまう重大な病気です。

### 《痛風の原因》

痛風の原因は尿酸という物質です。尿酸は体内の老廃物の一種で、通常は尿中に排泄されるものです。しかし、この尿酸が、肥満・偏食・多飲酒・運動不足・ストレスなど何らかの原因で処理しきれなくなってしまう、体内に溜まってしまふことによって引き起こされます。



### 《痛風を発症しやすい年代》

昔は、高齢者や年配の方によく発症する症状でしたが、最近では20代の若者にも発症するところから、どの年代にも発症する可能性のある病気です。

主に、痛風にかかりやすい年代は30～40代といわれています。

まだ、はっきりとした理由は分かっていませんが、ホルモンの関係で性別でいうと男性のほうがかかりやすい病気といわれています。

## ★痛風発作危険度チェック★

～当てはまる項目の数を数えましょう～

### ■ 食事と飲酒 ■

- 年末は週3回以上、お酒の席に参加した
- お酒が好きでよく飲む
- 外食が多い
- 肉やこってりした料理をよく食べる
- 清涼飲料水などの甘いものを好む
- レバーなどの動物の内臓が好きだ
- 満腹になるまで食べることが多い
- 水分をあまりとらない



### ■ 生活全般 ■

- 最近おなかが出て、太ってきた
- 食事の時間が不規則だ
- 激しいスポーツが好きだ
- つねに時間に追われている
- 仕事や家庭のことで悩みやストレスがある
- 連日残業で帰宅時間が遅い
- 運動不足である



### ■ 体質その他 ■

- 男性で年齢は30歳以上
- 健康診断で尿酸値が高いと指摘された
- 血縁に痛風の人がいる
- 生活習慣病がある  
(高血圧、糖尿病、脂質異常症など)
- 腎臓病がある

## 《チェック数の結果》

### 0～4個・・・可能性は低い

今のところ痛風発作を起こす可能性は低いでしょう。

### 5～12個・・・要注意

痛風発作を引き起こすリスクがあります。  
尿酸値が7mg/dlを超えている人は油断禁物です。

### 13～20個・・・危険！

痛風発作を引き起こすリスクがあります。  
今すぐ食事や生活習慣を改善し、尿酸値が高い人は治療しましょう。

※この健康チェックの結果は、あくまでも補助的なもので、病状を診断するものではありません。  
痛風と誤りやすい病気もたくさんありますので、気になる方は必ず医療機関を受診して下さい。



# ★痛風を防ぐ食事の5つのポイント★

## ①食べ過ぎに気をつけましょう

食べ過ぎや飲みすぎによる肥満(内臓脂肪の蓄積)は尿酸値をあげます。コントロールが難しい人はゆっくりよく噛んで食べるように意識するだけで予防が期待できます。適正体重を保つために、適度な運動も心がけましょう。



## ②アルコールの飲みすぎに注意しましょう



お酒を飲みすぎるとエネルギーの過剰摂取や肥満につながるだけでなく、アルコールそのものが尿酸値をあげます。お酒は”適量”をこころがけましょう。1日200kcal程度、ビールなら500ml、日本酒・ワインなら180ml、ウイスキーなら60mlが目安になります。

## ③水分をしっかりとりましょう

尿酸は尿に溶けて、体外に排出されるため、尿量が増加すると、尿酸の排泄量が増加します。水分を十分に摂取しましょう。水分は、できるだけ普通の水・お茶・ウーロン茶などで摂り、炭酸飲料やジュースなどの糖分の多い飲み物は、エネルギーが高いため避けましょう。



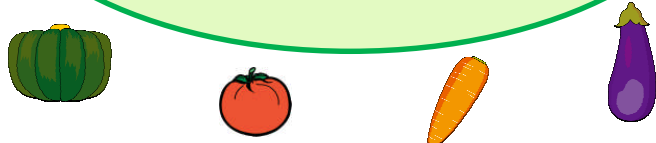
## ④プリン体の量に注意しましょう



尿酸値が高い人は、プリン体の多い食品(右下図)の食べ過ぎに注意しましょう。ガイドラインでは、『1日400mgを目安にしたプリン体の摂取制限』が示されています。プリン体は、水溶性なため料理をするときには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。また、煮干し、かつお節、干しいたけを使った出し汁や、調味料のだしにもプリン体が多く溶け出しているため、使用には注意しましょう。豚骨、鶏がらを使用したラーメンやスープ、肉を焼いたあとの肉汁、鍋の後のスープなど、旨味のある汁の部分にはプリン体は多く含まれていますので控えましょう。

## ⑤野菜を摂りましょう

尿酸はアルカリ性～中性によく溶けるので、野菜、いも類、海藻類などのアルカリ性食品を十分に摂り、尿をアルカリ性に保つことが必要です。新鮮な野菜の摂取は、水分補給にも役立ちます。ただし、果物は果糖が多いので、摂りすぎないようにしましょう。献立にたくさんとり入れることで、肥満予防にもつながります。



【プリン体の多い食品と少ない食品(食品100g中)】

極めて多い (300mg～)	鶏レバー、マイワシ干物、イサキ白子、アンコウ肝酒蒸し、かつお節、煮干し、干しシイタケ
多い (200～300mg)	豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、マアジ干物、サンマ干物
少ない (50～100mg)	ウナギ、ワカサギ、豚ロース、豚バラ、牛肩ロース、牛肩バラ、牛タン、ボンレスハム、プレスハム、ベーコン、ツミレ、ほうれん草、カリフラワー
極めて少ない (～50mg)	コンビーフ、魚肉ソーセージ、ウインナーソーセージ、かまぼこ、焼きちくわ、さつま揚げ、豆腐、牛乳、チーズ、バター、鶏卵、トウモロコシ、ジャガイモ、サツマイモ、米飯、パン、うどん、そば、果物、キャベツ、トマト、にんじん、大根、白菜、ひじき、ワカメ、昆布

◎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、お気軽にお申し出下さい。  
 ◎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/>  
 ◎コスモス薬局グループでは、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。  
 栄養士：田中・植田・大町・河野・小堀・佐々木・柴田・新出・田中・為政・廣田・藤原・堀内・三宅・矢原