



今回のテーマ

高尿酸血症・痛風



高尿酸血症とは？

血液中に尿酸(血清尿酸値)が増え、7.0mg/dl※を超えた状態のことを高尿酸血症といいます。

※1dl(デシリットル)=100mL つまり、7.0mg/dLとは、血液100mL中に尿酸が7.0mg溶けている状態のこと。

尿酸は、主に細胞の分解、エネルギー源の代謝によってできる老廃物で、食物に含まれるプリン体からも合成され、不要な尿酸は尿と一緒に排泄されるのですが、尿酸が多くなると血液中に溶け切れなくなり、尿酸結晶として体に蓄積します。

この尿酸結晶は、痛風発作を引き起こすほか、尿路結石の原因となったり、腎障害を引き起こしたりします。

【高尿酸血症の原因】

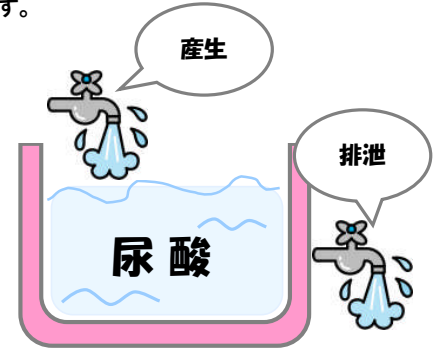
からだの中では、毎日ほぼ一定量の尿酸がつくられ、ほぼ同量が主に腎臓から尿中へ排泄されています。

しかし、尿酸がつくられすぎたり排泄されにくくなったりして、

この産生と排泄のバランスが崩れると、体内に尿酸の量が増えすぎて高尿酸血症になります。

バランスが崩れる原因ははっきりとはわかっていませんが、遺伝的や肥満、飲み過ぎ、食べ過ぎ、ストレスなどの要因が関係していると考えられています。

これらのことから、高尿酸血症は生活習慣病のひとつであると言えます。



痛風とは？

痛風は、高尿酸血症の状態が長く続き、血中に溶けきれなくなった尿酸が結晶化して関節内に蓄積することによって、炎症を起こし強い痛みの発作を起こします。

尿酸値(血清尿酸値)が高いほど、また長く続くほど痛風を発症しやすくなります。

『風が当たっても痛い』といわれる痛風発作では、関節が「赤く」「腫れあがり」、我慢ができないほどの「激痛」を伴います。

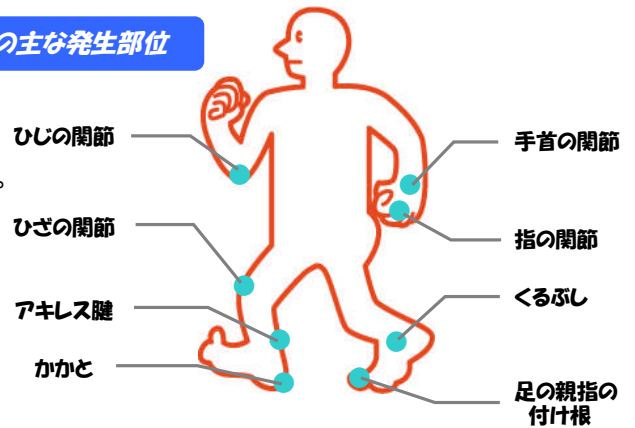
無症候性高尿酸血症といって自覚症状が全くない場合があります。

気がつかないうちに症状が進行し、大事に至る恐れもあります。

【痛風の原因】

痛風の原因は、高尿酸血症と同様に、多少遺伝的素因が関係していますが、主には食生活の欧米化、アルコール摂取量の増加、体型の肥満化、ストレスの増加など環境要因と言われています。

痛風の主な発生部位

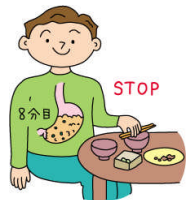


食事療法は？

●エネルギーの摂りすぎに注意する

肥満の人ほど、尿酸値が高く痛風になりやすいと言われています。

したがって、エネルギーのとりすぎに注意し、肥満を避け、標準体重にコントロールすることが重要となります。



肥満の判定

$$\text{BMI} = \text{体重}(\text{kg}) \div [\text{身長}(\text{m}) \times \text{身長}(\text{m})]$$

BMI	18.5未満 低体重(やせ)	18.5以上 25未満 普通体重	25以上 30未満 肥満(1度)	30以上 35未満 肥満(2度)	35以上 40未満 肥満(3度)	40以上 肥満(4度)
-----	-------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	----------------

標準体重

$$\text{標準体重}(\text{kg}) = \text{身長}(\text{m}) \times \text{身長}(\text{m}) \times 22$$

適正エネルギー

$$\text{適正エネルギー}(\text{kcal}) = \text{標準体重}(\text{kg}) \times \text{身体活動レベル}$$



＜身体活動レベルの目安＞

身体活動レベル	標準体重1kgに必要なエネルギー量
低い ○歩行は一日に1時間程度 ○軽作業やデスクワークが中心の生活 (専業主婦の方、小中学生のいない主婦など)	25~30kcal
ふつう ○歩行は一日に2時間程度 ○立ち仕事を中心の生活 (製造業、サービス業に従事されている方、小中学生のいる主婦など)	30~35kcal
高い ○重い肉体的労働が一日に1時間程度 (農業、漁業、建設業に従事されている方など)	35kcal~

●プリン体の多い食品の摂りすぎに注意する

プリン体は尿酸の元となる物質として知られており、高尿酸血症・痛風の患者さんは1日のプリン体の摂取量は400mgを超えないようにとされています。

<食品100g中のプリン体の含有量>

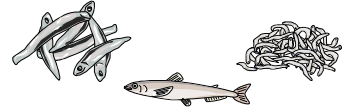
極めて多い (300mg~)	鶏レバー、マイワシ干物、イサキ白子、アンコウ肝酒蒸し、かつお節、煮干し、干しシイタケ	
多い (200~300mg)	豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、マアジ干物、サンマ干物	
少ない (50~100mg)	ウナギ、ワカサギ、豚ロース、豚バラ、牛肩ロース、牛肩バラ、牛タン、マトン、ボンレスハム、プレスハム、ベーコン、ツミレ、ほうれん草、カリフラワー	
極めて少ない (~50mg)	コンビーフ、魚肉ソーセージ、ウインナーソーセージ、かまぼこ、焼きちくわ、さつま揚げ、カズノコ、スジコ、豆腐、牛乳、チーズ、バター、鶏卵、トウモロコシ、ジャガイモ、サツマイモ、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

<調理のポイント ~プリン体を減らすコツ~>

☆魚の内臓

内臓を取り除くだけでもプリン体は減少します。

めざし、煮干し、しらすぼし、ちりめんじゃこなど、内臓ごと調理済みされているものなどは、摂取に気をつける必要があります。



☆肉や魚のプリン体を減らす調理法

プリン体は水に溶けやすい性質を持つため、食材を煮たり、ゆでたりすることで約3分の1が減り、煮汁やゆで汁に移ります。

肉や魚は一度ゆでこぼして、ゆで汁を捨てて調理しましょう。

☆旨味のする汁

煮干し、鰹節、干しいたけなどを使っただし汁には多くのプリン体が溶け出しているため注意が必要です。

また、調味料のだしにも、プリン体の一部である、イノシン酸を含む物もあるため、使用に注意が必要です。

豚骨、鶏がらを使用したラーメンやスープの汁、肉を焼いたあとの肉汁などの、旨味成分にはプリン体が多く含まれている可能性が高いため、摂取を控えましょう。



茹で汁は捨てる!

●水分をしっかりとりましょう。

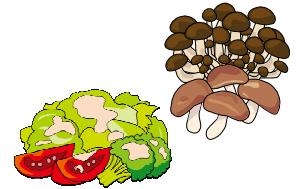
水分を十分とって尿量が増加すると、尿酸の排泄量が増加します。しかし、炭酸飲料やジュースなどの糖分の多い飲み物は、エネルギーの摂りすぎにつながるため、水・お茶・ウーロン茶などにしましょう。



●野菜や海藻類を摂りましょう。

尿は食事のとり方により酸性・アルカリ性が多少変化します。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とり、尿をアルカリ性に保つことが必要です。

野菜、海藻類は、ビタミンやミネラル・食物繊維も豊富なため、積極的に食べましょう。



●アルコールはほどほどに。

アルコール飲料を飲むと尿酸値は一時的に上がります。アルコールが体内で分解される時に尿酸が作られること、その際にできる乳酸が体内に尿酸を蓄積すること、一部のアルコール飲料には尿酸の元となるプリン体が多く含まれていることなどがその主な原因です。

医師から許可のあった場合でも一日200kcal程度、ビールなら500ml(中びん1本)、日本酒なら180ml(1合)、ウイスキーなら60ml(ダブル1杯)までとして、週に2回の休肝日を設けましょう。

また、お酒のつまみは、どうしてもプリン体を多く含むものに偏りがちです。海藻や野菜中心のおつまみを選ぶように心がけましょう。



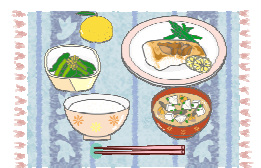
●3食規則正しくとり、栄養のバランスが偏らないようにしましょう。

主食(ご飯、パン、麺類)+主菜(魚、肉、大豆製品、卵)+副菜(野菜、海藻、きのこ類)を組み合わせると、バランスよく摂りましょう。



●適度な運動を心がけましょう。

ウォーキングなどの有酸素運動は、肥満防止や尿酸値を下げます。



◎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: 廣田・植田・小堀・笹井・篠田・新出・田中・為政・藤原(汐)・藤原(知)・堀内・矢原