



今回のテーマ 痛風



皆さんは「痛風」という病気をどのくらいご存知でしょうか。

最近では、食生活の欧米化や社会全体のストレス増加などにより痛風患者は年々増え続けています。年代関係なく、誰しもがかかる可能性がありますので、今から正しい食生活を心がけましょう。

痛風とは？



食生活に深いかわりのある痛風は、血液中に「尿酸」という物質が増えてしまうことによって起こります。

尿酸は健康な時には液体に溶けた形で存在していますが、過剰に増えてしまうと針状の結晶となって体の様々な場所に沈着します。特に、関節などに沈着した場合に激しい痛風発作を起こします。

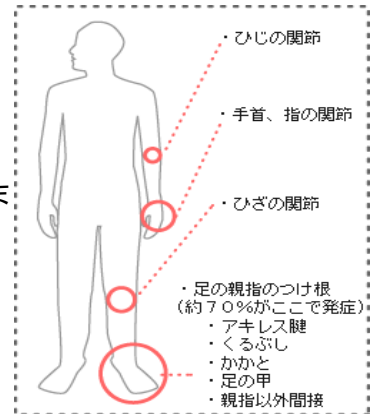
●尿酸の基準値

正常値 7.0mg/dl以下

尿酸値の値が男女ともに7.0mg/dl以上になると「高尿酸血症」と診断されます。

しかし、すぐに痛風の発作が出るわけではなく、長年放置しておくことで発症のリスクが高まります。

痛風の起こりやすい場所



女性の痛風患者の増加も！

もともと男性に比べて女性は尿酸値が低く、痛風になりにくいとされています。

これには女性ホルモンが影響しており、女性ホルモンのエストロゲンには尿酸を体外へ排出する働きがあるため、男性に比べて尿酸値が上がりにくいのです。

ところが最近では女性の社会進出により、ライフスタイルも男性と変わらなくなってきており、ハードな仕事や不規則な生活のリズムにより、女性ホルモンが減少しています。

このような原因により、若年女性であっても尿酸値が高くなってしまいう可能性が増えているのです。



尿酸値が上がりやすくなる原因

・プリン体の多い食事や大食い

・飲酒



・激しい運動(無酸素運動)

・肥満



・遺伝的な要因

・ストレス



●閉経後には尿酸値は上がりやすくなる

閉経を過ぎると、エストロゲンの分泌は急激に減少し、徐々に尿酸値が上がりやすくなってしまいます。

また、更年期は女性にとって様々な変化がある時期です。

一度しっかり、ご自身の体に目を向けてみましょう。

食事のポイント

●肥満傾向の人は標準体重にしましょう



食生活のポイントは、主食・主菜・副菜のそろった食事をするのが大切です。

肥満傾向の人は、まずは減量を心がけて標準体重を目指しましょう。



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

●プリン体を多く含む食品の摂取は控えましょう

プリン体含有量(食品100g当たり)	食品名
極めて多い(300mg~)	鶏レバー、マイワシ干物、煮干し、干しいたけ 
多い(200~300mg)	豚レバー、牛レバー、カツオ、大正エビ 

●水分を十分に摂りましょう

尿量が増加すると、尿酸の排泄量が増加しますので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やお茶などで摂り、炭酸飲料やジュースなどの糖分の多い飲み物は、エネルギーが高く肥満の原因になるので避けましょう。

●お酒はなるべく控えましょう

アルコール飲料はアルコール自体に尿酸の産生を増やしたり、排泄を低下させる働きがあります。

中でもビールはプリン体を多く含むことで有名ですが、ビール以外のお酒も飲み過ぎないように適量を守ることが大切です。



ビール(500ml 1)



烧酎(25度120ml)



日本酒(1合)



ウイスキー(60ml)

痛風に良い食品

・アルカリ度が高い食品

尿が酸性に傾いていると尿の中の尿酸が溶けにくくなり、尿路結石ができやすくなります。尿をアルカリ性にするために、**海藻や野菜、果物**などを積極的に摂りましょう。



・ビタミンCを多く含む食品

ビタミンCには、関節などに蓄積した尿酸を腎臓に運び、排泄させようとする働きがあります。また、合併症である動脈硬化を予防することにもつながります。



◎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、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎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/>

(株)リライアンス コスモス薬局グループ 担当栄養士:藤本

