



高尿酸血症を知りましょう



平成 26 年、厚生労働省が実施した国民健康・栄養調査では約 2000 万人がメタボリックシンドローム(肥満、脂質異常症、耐糖能異常、高血圧など)と診断されていると発表しています。そのなかでも肥満が原因との一つとされる高尿酸血症(痛風)があり、動脈硬化疾患の発症に関与しているため血清尿酸値にも注意が必要です。

高尿酸血症・痛風とは

痛風発作の原因は尿酸という物質です。尿酸は体の中には一定量あって、血液などの体液に溶けて循環し、尿の中に濾して捨てられます。一部は消化管からも捨てられます。尿酸の濃度が上昇飽和濃度を超えると、体の中に蓄積してきます。これがナトリウムと塩(えん)を作り、結晶になり関節の内面に蓄積してきます。これが痛風発作です。関節ばかりでなく他の臓器にも溜まります。

なかでも**腎臓には溜まりやすく注意が必要です。血清尿酸値が 7.0mg/dl を超えると発症リスクが高くなる**とされています。

日常生活で注意するポイントは

①肥満の解消をする

ブドウ糖や果糖の単糖類、ショ糖(砂糖)である二糖類の過剰摂取は肥満だけでなく尿酸値上昇につながります。

②アルコール飲料を控えること

適量は 1 日あたり日本酒 1 合、ビール 500ml、ウイスキーダブル 1 杯。禁酒日は 2 日/週以上設けましょう。

③積極的な水分摂取(尿路結石の予防)



④適度な運動を心掛ける

週 3 回程度軽い運動を継続して行いましょう。

食事療法のポイント

プリン体は肉や魚の内臓類に多く含まれます。またプリン体は水溶性で出汁などにも注意が必要です。プリン体として 1 日 400mg/日までを目標としましょう。また尿をアルカリ化する食品の摂取が良いとされています。(尿をアルカリ化にすると尿酸が尿中に溶けやすくなり、尿酸を体外へ排出しやすくなるため有効です)

日本痛風・核酸代謝学会ガイドラインより抜粋

尿をアルカリ化する食品	アルカリ度	尿を酸性化する食品	プリン体含有量 (食品100gあたり)		
ひじき、わかめ	高い ↑ 低い	豚肉、サバ	極めて多い (300mg以上)	鶏レバー、干物、白子、あん肝、鰹節、煮干し、干椎茸	
昆布、大豆		牛肉、鯉、ホタテ	少ない (50~100mg)		鰻、豚ロース、豚バラ、牛たん、牛肩バラ、ハム、ベーコン
ほうれん草		まぐろ、さんま	極めて少ない (50mg以下)	魚肉ソーセージ、牛乳、魚練り製品、豆腐、鶏卵、海藻類	
ごぼう、人参		アジ、カマス			
キャベツ、大根、かぶ		イワシ、カレイ、エビ			



最近のトピックス~痛風予防に牛乳?~

最近、牛乳の摂取が高尿酸血症を予防・改善するとマスメディアに取り上げられ、牛乳に含まれるカゼインとラクトフェリンという蛋白質が、腎臓からの尿酸の排泄をする事が紹介されました。またガイドラインでも牛乳は高尿酸血症の治療に効果がある食品として示されています。しかし肥満やその他の疾患の可能性もあり過剰摂取は逆効果です。普通乳なら 1 日 200ml、低脂肪牛乳なら 300ml を目安に摂りましょう。

(腎臓疾患の方は蛋白制限が必要な場合があります。医師、栄養士に確認してから摂取しましょう。)