

栄養部ニュース 12月号

発行:杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2025年12月1日 No.25-12

～生活習慣の乱れやすい季節 高尿酸血症・痛風に注意しましょう～

高尿酸血症とは、血液中の尿酸値が高い状態であり、**尿酸値が 7.0 mg/dL**を超えると高尿酸血症と診断されます。進行していくと結晶となった尿酸が関節・足先などにたまり、その部分に炎症が起こると激痛の痛風発作を生じます。腎臓にたまって結石ができると背中に痛みが生じ、尿管や膀胱に移行すると尿路結石といい、またその部分で炎症起こし、激痛を生じます。高尿酸血症は腎障害やメタボリックシンドロームなどとも関連があります。



※症状がない場合であっても、尿酸が高い状態が持続すると、脳卒中や心臓病などに至る場合があります。

〈食事に関する注意すべきポイント〉

①アルコール摂取量を見直しましょう

ビールはプリン体が多いと言われていますが、アルコール自体が体内で分解される過程で尿酸を産生します。

ビール以外のアルコールの摂取にも注意が必要です。

アルコール摂取は適量を守りましょう。

目安:ビール 500mL/日本酒1合/
ワイングラス 1.5 杯/ウイスキーダブル
(いずれか1種、2種の場合は半量ずつ)



②プリン体含有量の多い食品の摂りすぎに注意しましょう

プリン体は**肉類や肉魚の内臓類、干物、出汁**などに多く含まれます。

これらの食品摂取の頻度や量を今より減らしましょう。



③こまめに水分補給をしましょう

十分な水分補給は尿路結石予防に重要です。

糖の含まない水やお茶(理由はポイント⑤で説明)でこまめな水分補給を心がけましょう。



④アルカリ度が高い食品を摂取しましょう

尿をアルカリ化すると尿酸が尿中に溶けやすく体外に排出されやすくなるといわれています。

ひじき、わかめなどの海藻や野菜類は尿をアルカリ化しやすい食品です。毎食海藻や野菜類を取り入れるように心がけましょう。



⑤甘い飲み物は控え、果物の摂りすぎに注意しましょう

果物や清涼飲料水に含まれる**フルクトースや砂糖(ショ糖)**は代謝の過程で尿酸を産生します。

これらの食品の過剰摂取は肥満にもつながりますので過剰摂取に注意しましょう。



⑥肥満(BMI25kg/m²以上)を改善しましょう

BMIが高くなるにつれて尿酸値が高くなる傾向にあります。肥満の場合には食事量を見直しましょう。

体格にあった適正なエネルギー摂取が必要です。

※BMIは体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出。



※疾患のある方・食事療法中の方は医師や栄養士にご相談ください。

参考文献:厚生省健康日本21アクション支援システム <https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/metabolic/m-05-007>

作成:杏林大学医学部附属病院(三鷹) 栄養部 監修:栄養委員会