

高尿酸血症（痛風）

尿酸は食品に含まれる「プリン体」（尿酸の原料）の摂取や身体の新陳代謝によって生じる老廃物の事です。

高尿酸血症とは血液中に尿酸が増えすぎてしまった状態で、放置しておくとも血液中の溶けきれなくなった尿酸が尿酸ナトリウム（尿酸の結晶）になり、関節などにたまり、激しい痛みを伴う炎症発作「痛風発作」を起こすことがあります。成人男性の25%が高尿酸血症にかかっており、痛風の患者数は60万人ともいわれています。原因は欧米型食生活、アルコール摂取量の増加、肥満などで、改善に努めないと腎障害、尿路結石を起こしやすくなり、重大な脳血管障害に至るリスクも高まります。尿酸値が高いことを指摘されたら自身の生活習慣を見直しましょう。

① 食生活の改善

高プリン体食品の過剰摂取が原因と思われるがちですが、最大の原因は食事量のとりすぎです。標準体重を大幅に超えているならば減量が第一の改善策です！ 禁止食品はありません。食事全体の摂取量を意識して抑え体重を落とす努力をしましょう。

★標準体重＝身長（m）×身長（m）×2.2
 （例）身長160cmの場合（1.6×1.6×2.2）
 標準体重は約56kg（64kgを超えると肥満判定）

第6号
2017年
5月発行

みはら
ライフケア
クリニック

〈特集〉
尿酸
管理栄養士
田中佳代

② 飲酒量の見直し

プリン体の含有量にかかわらず、アルコールには肝臓での尿酸産生を亢進させ、腎臓での尿酸の排泄を低下させる作用があります。1日の適量の飲酒量はビール中ビン1本（500ml）、日本酒0.8杯（160ml）、焼酎0.5杯（100ml）、ワイン（200ml）のいずれか1種類です。休肝日を設け、適量の範囲で楽しみましょう。

※女性の適量は記載の約半量程度です。

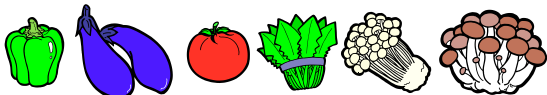
③ 適度な運動を

肥満解消の為に食事改善とあわせてウォーキング等日々の生活に取り込める運動を継続的に行う事が効果的です。最初は毎日10分の早歩きや簡単な体操等から始めるのもおススメ！ 激しい運動や過度の筋肉トレーニングはかえって尿酸値を上げる原因となります。

食事改善ポイント

★高プリン体食品「たまに」「少量」楽しむ
レバー、マイワシ丸干し、あん肝、さんま・あじの干物、白子、大正えび等

★尿をアルカリにする食品を積極的にとる
尿酸が高いと尿が酸性になり、尿酸がとけにくくなります。野菜、海藻、キノコ、牛乳等のアルカリ性食品を十分とる



★水分を十分にとる
尿酸は尿から排泄されるので水分をしっかりとって尿量を増やし尿と一緒に排泄させる（1日2L以上の尿量確保を目安に）

簡単副菜ヘルシーメニュー

乾物（切り干し大根を活用した副菜）



いつもの味を
色々
アレンジ♪

酢の物

材料(4人分)

切り干し大根 20g
しょうが 適宜
人参 20g
刻み昆布 適宜

A 戻し汁大さじ2 薄口醤油小さじ2
米酢・砂糖 各 大さじ2

①切り干し大根は水にもどし3cm長さに切る。（戻し汁はとっておく）
②しょうが、人参はせん切りにする。
③Aを合わせ全ての材料と刻み昆布を漬ける。

糖分のとりすぎにご用心！！



痛風発作のリスクは砂糖入りの清涼飲料水の摂取量が1か月に1回未満の人に比べ、1日に1回飲む人は1.5倍、1日に2回以上飲む人は1.9倍と高いことがわかっています。また果糖の過剰摂取も痛風を引き起こしやすいという結果も出ています。果汁のジュースや菓子類もとりすぎは要注意！

煮物

材料(4人分)

切り干し大根 30g
干し椎茸 1枚
人参 30g
油揚げ 15g

戻し汁 120ml 濃口醤油大さじ1
砂糖 大さじ1 ピーナッツバター大さじ1
①切り干し大根、干し椎茸は水に戻し3cm長さに切る（戻し汁はとっておく）
②人参、油揚げはせん切りにする。
③鍋に戻し汁と調味料を入れ火にかけて材料を加え弱火で3～4分程度煮る。

④ピーナッツバターを③の煮汁で溶いて加え煮含める。