

高尿酸血症・痛風

忘年会や新年会など、お酒を飲む機会の多くなる年末年始。

今回は飲酒や肥満にも大きく関わる「高尿酸血症」のお話です。

高尿酸血症・痛風とは

血液中に尿酸が多くなった状態を「高尿酸血症」といいます。また、この状態が長く続き、尿酸塩（尿酸の結晶）が関節などにたまと激しい痛みを伴う「痛風」を発症することがあります。

尿酸値が高いと起こりやすくなる症状

尿酸値が高い方は、痛風だけでなく様々な疾患を合併することがあります。

まだ症状が起きていなくても早めに生活習慣の改善を行いましょう。



脳血管障害



心疾患



腎障害



尿路結石



痛風結節

尿酸値が高い方の食事のポイント

適正体重の維持に努める

肥満があると尿酸値が上昇しやすくなります。
現在肥満ではない方も適正体重の維持に努めましょう。エネルギー制限をする場合は、栄養素が偏らないように気をつけてください。



水分を十分にとる

水分を十分にとることで尿と一緒に尿酸を体外に排泄します。**1日2L以上**を目標に水分をとりましょう。ジュースは砂糖や果糖が多く尿酸値を上げてしまうため、水やお茶がおすすめです。



プリン体を取りすぎないように

プリン体は肉や魚の内臓に多く含まれ、体内で尿酸を生成するもとになります。

摂取量は**1日400mg以下**にしましょう。

<プリン体を多く含む食品>



レバー サンマ カツオ 白子 えび

★プリン体については次回のコラムで詳しく解説します

尿をアルカリ化する食品をとる

尿が酸性になると尿路結石ができやすくなります。尿を中性～アルカリ性にする事で尿酸が溶けやすく、排泄されやすくなるため、尿をアルカリ化する食品を積極的にとりましょう。

<尿をアルカリ化する食品>



野菜類きのこ類海藻類いも類

アルコールは控えめに

アルコールは尿酸の産生を亢進し、排泄を低下させる作用があります。適量を守り、週に1～2日は休肝日をつくりましょう。

<1日の目安量>



ビール 500mL 日本酒 180mL ワイン 180mL 焼酎 25度 90mL ウイスキー 60mL