

痛風・高尿酸血症といわれたら

食生活を見直しましょう

高尿酸血症とは

高尿酸血症とは、血中の尿酸濃度が高くなった状態の事をいいます。尿酸の結晶である尿酸塩が関節などにたまり、「痛風発作」といわれる激しい痛みを伴う炎症発作を起こすことがあります。

痛風の背景には持続する高尿酸血症があります。この事から高尿酸血症の診断基準が以下のように定められています。

高尿酸血症の定義

正常

血清尿酸値 7.0mg/dL 以下（年齢性別を問わず）

高尿酸血症

血清尿酸値 7.0mg/dL を超える場合（年齢性別を問わず）

（日本痛風・核酸代謝学会編「高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン（第2版）」、メディカルビュー社、2010年、付録表より算出）

原因

血液中に尿酸が増える原因は、次のように考えられています。

①尿酸が体内で多く産生される

先天性の代謝異常、造血器疾患、無酸素運動、アルコール過剰、食事、肥満など

②尿酸の排泄が悪い

遺伝的体質、無酸素運動、脱水、アルコール過剰、肥満、腎不全など

③1と2の両方

放置すると

尿酸値が高い人は痛風だけでなく、さまざまな病気を合併するとみられています。



治療方法

治療は、投薬でのコントロール中心になりますが、生活習慣の見直しを

行うことも大切です。

1. 肥満を解消する
2. 尿酸を増やさない食生活にする
3. 水分をよくとる
4. 飲酒をひかえる
5. 激しい運動は避け、適度な有酸素運動をする



プリン体も大事ですが、 食生活のバランスにも注意しましょう

ポイント 1

主食

ごはん、パン、麺類を
毎食適量。夜遅くには
ひかえめに。

副菜

野菜、海藻、きのこ、芋、
豆類などのおかずは2
品以上揃えましょう。



主菜

魚介類、肉類、卵、大
豆・大豆製品をメイン
にしたおかずは1品。

汁物

塩分のとりすぎ防止の
ために、1日1杯を原
則にしましょう。



油脂類

揚げ物やマヨネーズを
使用した品など、油を
使った料理は毎食1品
までにしましょう。



間食

果物や乳製品など、日
頃摂っていないものが
あれば間食で摂りま
しょう。

ポイント 2

水分補給はしっかりと行いましょう

尿酸を排泄するために、水分をしっかりと
って尿量を増やしましょう。

1日の尿量が2000mL以上が目安になります。



ポイント 3

お酒はひかえましょう

アルコール自体に肝臓での尿酸産生の亢進と
腎臓での排泄を低下させる作用があります。
適量の範囲で飲んでいて尿酸値が高い場合は
週に1～2日休肝日を作るようにしましょう。

1日のアルコールの適量



ビールロング缶
1本 (500mL)

日本酒
1合

ワイン
1/3本

ウイスキーシングル
2杯

ポイント 4

プリン体をとりすぎないようにしましょう

尿酸値の上昇は、食事よりも体内での合成や排泄の影響の方が大きいことが明らかになってきました。しかし、プリン体の多いものは連続して大量に摂取しないようにしましょう。



大正エビ 100g
(5尾程度)=273mg



鶏レバー 70g
(焼き鳥2本分)=219g
豚レバー 70g
(レバニラ炒め1人前)=199g
鶏レバー 70g
(レバニラ炒め1人前)=154g



かつお 100g
(刺身5切れ)=211mg
アンコウ肝酒蒸し 50g
(1人前)=200mg
さんま干物 75g
(1尾)=157mg



マイワシ丸干し 60g
(2尾)=183mg

尿酸の原料「プリン体」とは？

プリン体は、DNA（デオキシリボ核酸）やRNA（リボ核酸）といった細胞の核の中にある核酸などを構成する成分です。科学構造上プリン環という骨格を持つ「プリン」といいます。

プリン体は体内で分解・代謝されると、最終的に尿酸という形で排泄されます。尿酸はそれ以上分解されませんので体にたまると痛風の原因となります。

メタボリックシンドロームと高尿酸血症

内臓に脂肪がたまる肥満に加え、血糖や血圧、血中脂質が2つ以上基準値を超えるとメタボリックシンドロームと診断されます。メタボリックシンドロームは高尿酸血症が合併しやすく、実際に高尿酸血症の人の8割が、肥満、高血圧、脂質異常（高脂血症）、高血糖などの生活習慣病を患っているという報告があります。

高尿酸血症は、脳卒中や心筋梗塞などの心血管系疾患の危険因子になりうるとの見方もありますので、肥満であれば早めに解消し、尿酸値を低めに保つようにしましょう。

肥満の原因 心当たりがあれば気をつけましょう



甘いもの、スナック類のとりすぎ



アルコールのとりすぎ



野菜や海藻、きのこが不十分



外食が多い



脂肪の多い食品のとりすぎ



食事の時間が不規則



早食い傾向

食事療法に関する Q&A

Q1

仕事で晩御飯が遅くなりがちですが、その際の晩酌が楽しみです。これはダメですか？

肥満やアルコール摂取は尿酸値を上昇させる要因になりますので、夜遅くの飲食は避けたいです。帰りが遅くなってしまうときは、途中でおにぎりやうどんのような主食を食べ、帰宅後に主菜と副菜を食べるようにしてみてくださいはいかがでしょうか。

お酒に関しては休肝日を設けるなど、量を減らすことから始めましょう。



Q2

牛乳を水代わりによく飲みますが尿酸値への影響はありますか？

プリン体は牛乳にほとんど含まれていませんので、直接の影響は少ないです。

しかし、牛乳はたんぱく質や糖質、脂肪分も含んでいますので、飲みすぎは肥満や高コレステロール血症などの原因になりかねません。

水分は主に水やお茶で補給し、牛乳を飲む量は1日200mL程度にしましょう。



Q3

たくさん野菜類を食べるコツはありますか？

野菜や海藻は毎食100g以上は食べるようにするのが理想です。量を確保するコツは加熱することです。特に葉野菜類は加熱でかさを大きく減らすことができます。その他の方法としては、スープ煮をつくったり、すぐ食べられる生野菜を常備しておくといった方法があります。

