

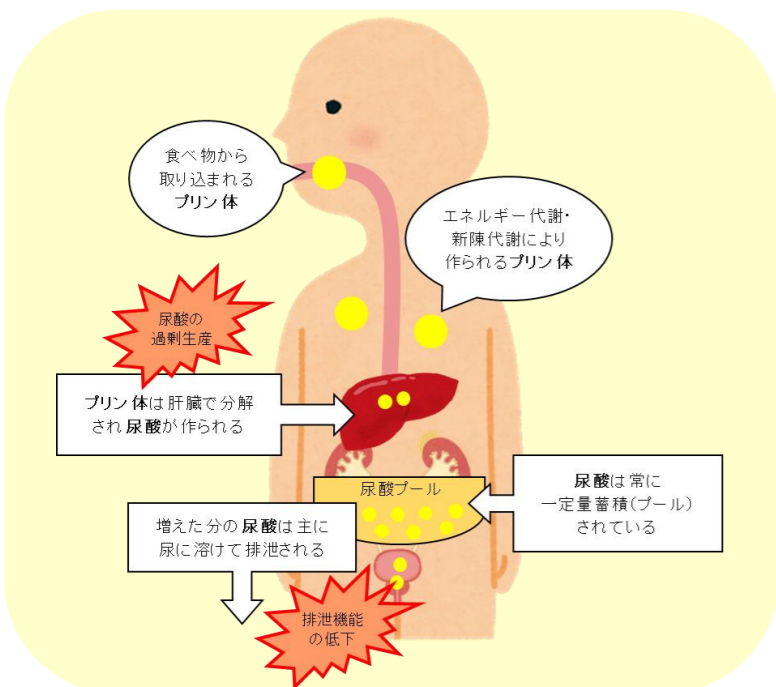
# 痛風・高尿酸血症予防

めざせ！尿酸値コントロールマスター

高尿酸血症とは、血液中に尿酸が多くなった状態をいいます。血液中の尿酸が異常に増加すると、尿酸の結晶ができます。この結晶が関節などに溜まって炎症がおこり、突然痛みがおきる病気が痛風です。高尿酸血症の方は生活習慣病も患っていることが多く、**そのまま放っておくと、命に関わる動脈硬化・脳梗塞など合併症のリスクも高まります。**尿酸値の改善には生活習慣・食生活の見直しがとても重要です。尿酸値コントロールマスターを目指して、今日から尿酸値管理を始めてみましょう！



## 尿酸値はなぜ高くなる？



健康な人の体内には、常に一定量の尿酸が存在しており、これを尿酸プールといいます。尿酸プールの量を一定に保つために、体内で生産され増加した分は、主に尿に溶けて排泄されます。

しかし、尿酸の体内での生産が過剰になったり(尿酸生産過剰型)、排泄機能が低下して尿酸が排泄されにくくなったりすると(尿酸排泄低下型)、尿酸の生産と排泄のバランスが崩れ、尿酸値が高くなります。

尿酸値が高くなる要因は様々で、過食、アルコール・果糖の過剰摂取、ストレス、内臓脂肪型肥満、腎臓機能の低下などが挙げられます。これらの要因は生活習慣・食生活の見直しで改善できるものもあるので、右の4つのポイントを参考に取り組んでみましょう！

## 食事療法のポイントは4つ！肥満の予防・改善につなげよう

内臓脂肪がたまり、メタボリックシンドロームの方やその予備軍の場合、もともと痛風の体質でなくても尿酸値が上昇しやすくなっています。

### 食事療法4つのポイント

ご自身の体調に合った運動で減量にチャレンジしてみましょう！

#### 《目標》

BMI 18.5~25.0

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

腹囲 成人男性 84.9cm以下  
成人女性 89.9cm以下

#### 【一日のアルコール適量】

ビール...中瓶1本 500ml  
日本酒...1合 180ml  
焼酎...70ml  
ウイスキー...60ml  
ワイン...200ml



### 水分を十分にとる

1日の尿量が少なくなると、尿中の尿酸濃度が高まり尿酸が結晶化し、尿路結石ができやすくなります。水分を十分にとって尿量を増やし、尿酸の排泄を促しましょう。  
※水分制限がある方は主治医の指示に従ってください

一日あたり2ℓ前後を目標に！  
ジュースなど糖分を含むものは禁物です

### プリン体の多い食品は賢くとる

プリン体は尿酸のもとになりますが、プリン体を多く含む食品は良質なたんぱく源となるものもあります。プリン体を全くとらないのではなく、極端に多く含む内臓類の摂取は避けつつ一日あたりの摂取量を目標に賢くとりましょう。

一日の摂取量は400mgまで！  
食品のプリン体含有量を知りましょう

プリン体は水に溶けやすいため、茹でる・煮るなどの調理方法で減らすこともできます。  
※この場合、煮汁は飲まないようにしましょう

食品名	一食あたりの量	プリン体の量 (mg)
鶏レバー	80g	250
豚レバー	80g	228
カツオ	刺身5切(90g)	190
さんま	1尾(120g)	186
白子	60g	183
鶏もも肉(皮付)	1/2枚(125g)	153
マグロ	刺身5切(90g)	141
牛モモ肉	100g	111
鮭	1切(80g)	95
うなぎ	100g	92
イカ	1/2杯(50g)	93
豚ロース肉	100g	91
サバ	片身の1/2(70g)	85
ツナ缶	1缶(70g)	82
豆腐	3パック売りの1パック(150g)	47
納豆	1パック(40g)	44
ウインナー	2本(35g)	16
卵	1個(50g)	0
牛乳	200ml	0

### バランスの良い食事

一日あたりのアルコール適量を守る！  
適正飲酒・休肝日の設定を目指しましょう

お酒の種類にかかわらず、アルコールの飲みすぎは痛風発作を起こしやすくなります。アルコール代謝の際、尿酸の生産が活発になり、尿酸の排出を妨げる乳酸が増えるからです。毎日飲酒する方は、ご自身にあった減酒方法をみつけることから始めましょう。

アルコールを控える

内臓脂肪型肥満の改善！

酸性尿は食品で改善できる！  
尿酸値を高める果物(果糖)は食べ過ぎ注意

肉食中心の食生活は尿の酸性度を高め、尿酸が排泄されにくくなってしまいます。尿の酸性化を改善するには、尿のアルカリ化を促す野菜・きのこ・海藻を積極的にとることが有効です。一日あたり350g以上を目標に意識してとりましょう。

尿をアルカリ化する食品を積極的にとる

#### 尿をアルカリ化する食品



#### 尿を酸化する食品

## やってみよう！尿酸値コントロール

尿酸値コントロールマスターになるための、チャレンジ項目を並べてみました。ご自身のチャレンジしやすいものから取り組んでみましょう。チャレンジ項目を1つ達成できたら、横のイラストの○を1つ塗りつぶしていきます。あなたは尿酸値コントロールマスターに近づけたでしょうか？

- 水分摂取は基本、水・お茶にする(ジュース等飲料水は飲まない)
- 食前に1杯・食中に1杯、水またはお茶を飲む
- 朝起きたとき・風呂上りに水またはお茶を1杯飲む
- コーヒー・紅茶を無糖にする

- 一日に飲む杯数は変えず、グラスを小さいものに変える
- 休肝日を週2日作る
- 一日に飲む量を決めおかわりしない 又は 酒を買い行く日を決めてしまう

- プリン体を多く含む食品は茹でて使用する
- 一日のプリン体摂取量内で食べてみる
- ホルモンやレバーなど内臓系を食べない

- 毎食、野菜・きのこ・海藻を用いたおかずを取り入れる
- アルカリ化食品を意識して買い、食卓にあげる
- 具だくさんの味噌汁を食べる
- 果物を食べるのは1日1回にする

