

さやだより

平成 29 年 7 月号

今月のテーマは「**高尿酸血症と痛風**」

◆高尿酸血症って？

尿酸値は血液中に溶けている尿酸の量を示しています。血液中の尿酸値が 7mg/dL を超えると「**高尿酸血症**」と呼ばれる状態になります。尿酸値が $7 \rightarrow 8 \rightarrow 9$ と上がるにつれて痛風の起こる可能性が上がり、動脈硬化も起こりやすくなります。尿酸値が 7 を超えなくても尿酸値の上昇とともに生活習慣病のリスクが上がります。尿酸値を下げるには**生活習慣の改善**が重要になってきます。

◆尿酸について

尿酸は「プリン体」からできます。プリン体は食品だけでなく私たちの細胞にも含まれているため、体内では常にプリン体から尿酸が作られています。作られた尿酸は一時的に溜められ、のちに尿や便として出されます。尿酸を作る量が多くなったり、体から出される量が少なくなると尿酸値が上昇してしまいます。

尿酸値を上がりやすくするものはさまざま

- ・ **プリン体**の多いものをよく食べる
- ・ **アルコール**や**清涼飲料水**をよく飲む
- ・ **激しい運動**をする
- ・ **ストレス**を抱えている
- ・ **肥満**である
- ・ **水分をあまりとらない**
- ・ **遺伝的要因**

これらのことに当てはまると尿酸値は高くなりやすいです。



◆痛風とは

高尿酸血症の状態が長く続くと、余った尿酸が徐々に結晶になって、関節の壁にくっついて固まります。そして、くっついていた結晶が関節液の中にはがれ落ちると、激しい痛みを伴う痛風発作が起こります。起こってから3日～10日ほどで発作は治まりますが、**尿酸値が高いままだと再び発作が起こります。**

◆運動すればいいの？

運動といっても尿酸値を下げるのにいい運動と悪い運動があります。悪い運動というのは**筋トレ**などの無酸素運動が当てはまります。無酸素運動をすると体内でプリン体が増えたり、尿酸が尿に溶けにくくなることで溜まりやすくなります。一方で、**ジョギング**などの有酸素運動は体内の脂肪を減らし、ストレス発散にもつながり生活習慣病の予防にもなります。このとき、汗をかいて体内の水分が減るのできちんと**水分補給**をすることを忘れないようにしてください。

◆お酒を飲まれる方へ

ビールはプリン体を多く含むことで有名ですが、「アルコール」自体に尿酸の産生を増やしたり、排泄を低下させる働きがあります。そのためプリン体が少ない蒸留酒（ウイスキー、焼酎、ブランデー）でも飲みすぎには気を付けましょう。また、「休肝日」をつくって肝臓を休ませるように心がけましょう。

プリン体 (mg / 350mL)

キリン一番搾り生ビール	30.8
淡麗極上(生)	15.4
アサヒスーパードライ	17.5~21
アサヒスタイルフリー	12.6
エビスビール	38.5
サッポロ北海道生搾り	7~17.5
ザ・プレミアム・モルツ	33.3
金麦	12.3
サントリーオールフリー	0
ウイスキー(ストレート)	0.4
ブランデー(ストレート)	1.4
日本酒	4.2
ワイン	1.4
焼酎25%	0.0

◆食事は？

食べ物から体内に入るプリン体は全体の20%程度ですので必要以上に神経質にならなくても大丈夫ですが、プリン体を多く含む食品には気を付けましょう。また、プリン体の量は1食当たりどのくらい含まれるかチェックするとよいでしょう。プリン体摂取の目安量は1日400mgまでとしています。

食品名	1人前の量	プリン体 (mg)
鶏レバー	80g	249.8
マイワシ干物	80g	244.5
豚レバー	80g	227.8
牛ヒレ肉	200g	196.8
牛レバー	80g	175.8
カツオ	80g	169.1
マアジ干物	60g	147.5
マイワシ	50g	105.2
あん肝(酒蒸)	15g	59.9

プリン体は水溶性なので、煮る、茹でる、蒸すことによって食品から減らすことが出来ます。このとき煮汁、茹で汁はなるべく飲まないようにしてください。

(痛風財団参考)

◆治療中の方に

痛風の症状が出ていないとなかなか治療に取り組み続けるのは難しいかもしれません。しかし、痛風発作がないからといって治療をやめてしまうと痛風の再発だけでなく尿路結石や心筋梗塞、脳卒中にもつながる恐れがあります。尿酸値の変動は身体によくないことなので自分の判断で薬を飲むのをやめないようにしてください。また、生活習慣の改善は尿酸値を下げるだけでなく様々な病気の予防にもつながります。服薬と生活習慣、どちらも正しく行い尿酸値を下げましょう。

