

# 毎日の食事を見直し痛風の原因 尿酸値をコントロールしましょう

❖ すべての食品に含まれる「プリン体」による高尿酸血症に要注意

● 「プリン体」が生成する尿酸とは  
尿酸は、すべての食品に含まれる「プリン体」という成分が体内で分解されて生成されます。通常は、その後、腎臓で老廃物としてろ過され、尿中に排せつされます。しかし、腎臓から尿酸をうまく排せつできなかつたり、プリン体を多く含む食品を過剰に摂取したりして尿酸が増えると、高尿酸血症になります。

● 激しい痛みを伴う痛風発作  
高尿酸血症の状態が続くと、尿酸塩という細かいガラスの破片のような結晶ができます。この結晶が関節が増えて炎症を起こすと、周りの神経を刺激して激痛を伴う痛風発作を引き起こします。

● 痛風発作が起こりやすい箇所  
痛風発作はひじ、手の指の関節、アキレスけん、足の甲、くるぶしの関節、ひざ、足の指の関節など体の至るところで発生します。特に足の親指のつけ根は、発作発生個所割合の全体の60〜70%を占め、高い確率で発生することが分かっています。

● 痛風腎は透析療法の危険性も  
痛風腎とは、高尿酸血症による腎機能障害のことです。障害が進行すると、最終的には慢性腎不全を引き起こし、透析療法が必要になります。

なります。明らかな痛風発作を起こすことなく、症状がないまま高尿酸血症状態が持続して、痛風腎に至ることもあります。

❖ 尿酸を上昇させないための生活のポイント

「プリン体の過剰摂取を控えよう」

プリン体は肉類のみでなく、魚介類にも多く含まれます。一般にプリン体の摂取量は1日400ミリ以下が目安と言われています。高プリン体食品だから避けるというのではなく、食事そのものの量に注意することが重要です。またプリン体は水に溶けやすいため、肉や魚の煮汁を使用したスープやエキスは要注意です。

またアルコール飲料の中では、麦芽中にプリン体が多く含まれるため、ビールはプリン体含有量が多くなっています。酒のさかなは高プリン体食品が多いので、飲酒

の際は、この点にも注意が必要です。

## 【肉類・魚介類のプリン体含有量】

品目	含有量 (ミリグラム)	品目	含有量 (ミリグラム)
豚レバー	228	スルメイカ	187
牛レバー	176	大正エビ	134
鶏ササミ	123	ズワイガニ	136
鶏手羽	110	カキ	111
マグロ	126	アジ干物	148
サンマ	155	豚骨ラーメン	114

※1人分の含有量

「尿のアルカリ化で排せつを促進しよう」

尿酸は、主に尿に排せつされます。そのため、尿が排せつされる過程で尿酸が結晶として出ないようにするためには、尿をアルカリ化して尿酸がよく溶けるようにすること、十分な水分を摂取して尿量を増やすことが大切です。

海藻や野菜、キノコなどが主なアルカリ化する食品で、逆に肉類、魚介類は酸性化する食品です。

❖ 若い人も注意が必要です

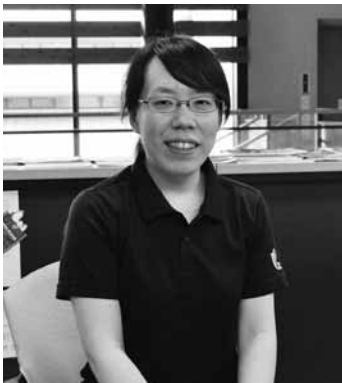
50代になって発症する場合が多かった高尿酸血症ですが、近年では食生活の変化に伴い、発症年齢が低下しています。若いうちから食事や飲酒に気を付けましょう。

## あゆみだより

### 尿酸

### の話

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診断などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は  
藤本 佑子 保健師

普段何げなく口にしている食品が、意外にも痛風を引き起こすリスクを高めているかもしれません。痛風の原因となるプリン体を多く含む食品をチェックして、日ごろの食生活を改め、健康な体づくりを心掛けましょう。