

【 高尿酸血症・痛風とは 】

高尿酸血症～血液の中の、尿酸という物質の濃度が高くなる(7.0mg/dl)こと
痛風 ～高尿酸血症の状態が続き、関節の炎症や発作が起きた状態

【 痛風・高尿酸血症の原因 】

- 遺伝的な体質
- 食べ過ぎ、飲み過ぎや運動不足などの生活習慣的な要因 など

【 痛風の症状 】

- 突発的で激しい関節の痛みが起特徴
→夜から明け方に起こることが多い。
- 発作のほとんどは足の親指の付け根部分に起こる。
→足の親指以外の指、足首、膝、手の指、手首などの関節に起こることもある。

【 高尿酸血症、痛風を放置していたら 】

慢性化すると、「痛風結節」「痛風腎」「尿路結石」などが起こります。

【 高尿酸血症・痛風の治療 】

- 薬物療法
関節痛の有無に関わらず、きちんと服用する必要があります。
- 食事療法
 - 1、適正なエネルギー摂取をしましょう。
 - 2、アルコール摂取量を減らしましょう。
 - 3、野菜、海藻、水分をしっかり取りましょう。
- 運動療法
ウォーキングや軽いジョギングなどの有酸素運動をしましょう。

【 高尿酸血症、痛風の予防 】

- ・アルコールは控えめにしましょう
- ・高タンパク質、高脂質の食事は避けましょう
- ・標準体重を保ちましょう
- ・定期的な血液検査を受けましょう
- ・軽い有酸素運動を持続して行いましょう

【プリン体について】

以前は「プリン体」を多く含む食品を厳しく制限されてきました。しかし、現在は薬物療法を医師の指示で行っていれば、適量を食べることはかまわないとされています。

～食品100g当たりのプリン体含有量～

極めて多い	鶏レバー、まいわし干物
多い	豚レバー、牛レバー、かつお、まいわし、まあじ干物 大正エビ、さんま干物
少ない	うなぎ、豚ロース、豚バラ、マトン、ハム、ベーコン つみれ、牛肩ロース、牛肩バラ
極めて少ない	魚肉ソーセージ、かまぼこ、かずのこ、すじこ、豆腐 ウインナーソーセージ、牛乳、チーズ、鶏卵、米、 パン、うどん・そば、果物

【アルコールのプリン体について】

アルコール飲料の中でも、ビールのプリン体含有量は焼酎・ウイスキー・ブランデー・日本酒・ワインなどよりも突出して多いです。

～高尿酸血症の改善と痛風予防のためのビールのまめ知識～

- ・アルコール飲料の中で、ビールのプリン体含有量が多い。
- ・ビールのプリン体含有量は、食品と比較すると非常に少ない。
- ・ビールの利尿作用による水分量の低下で尿酸値が上がる。
- ・プリン体は麦芽に多く含まれ、麦芽比率の低い発泡酒や第三のビールはビールの半分程度の含有量。
- ・ビールは、他のお酒に比して高エネルギーであることから、高尿酸血症・痛風、更には肥満にとっても大敵。