

～尿酸値が高いと言われたことはありませんか～

今回は、「高尿酸血症」についてお話したいと思います。

Q:そもそも尿酸って??



A:

「プリン体」という物質が、体内で分解されて出来る燃えかすが「尿酸」です。

☆プリン体

- ①運動をしたり、臓器を動かすためのエネルギー物質
- ②あらゆる生物の細胞の中に含まれる
- ③80-90%が体内で作られる

Q:高尿酸血症は体によくないの??

A: 体内の尿酸が多くなると、結晶化した尿酸が関節などにたまって炎症を起こし、

痛風（激痛の発作！！）を起こします。

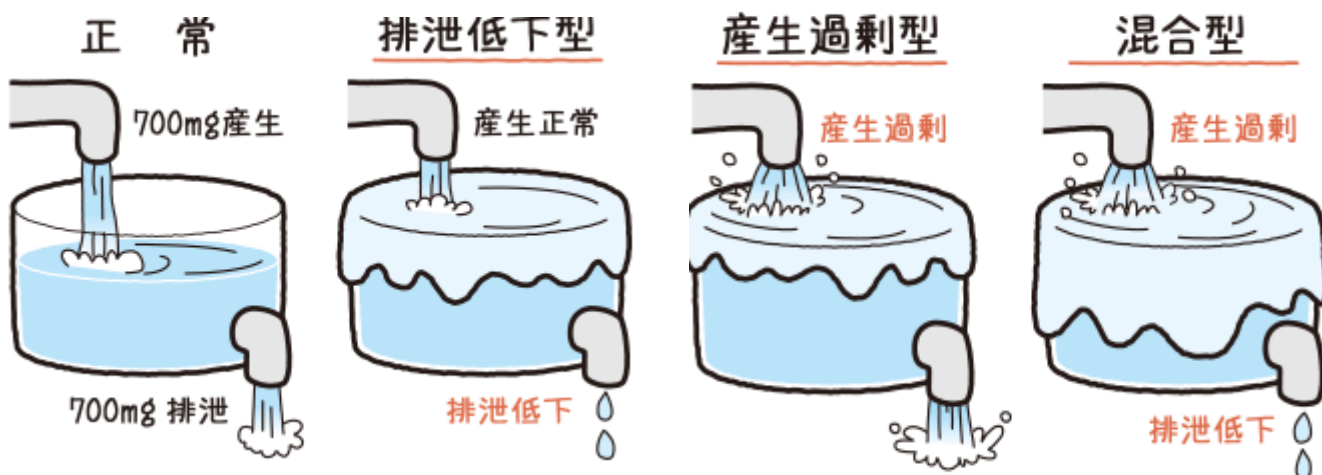
さらに、腎臓の働きが悪くなったり、心筋梗塞、脳梗塞などの脳血管障害を引き起こします。



☆尿酸が増える原因に3つのタイプがあります

※本来1日に体内で生産される尿酸は700mg程度、1日に排出される尿酸も700mg程度で、体内の尿酸は常に一定に保たれています。

- ①排泄低下型（肥満、糖尿病、インスリン抵抗性、アルコール摂取等が起因）
- ②産生過剰型（高プリン食、アルコール摂取、果糖の過剰摂取等が起因）
- ③混合型



Q:尿酸値を下げるにはどうすればいい??

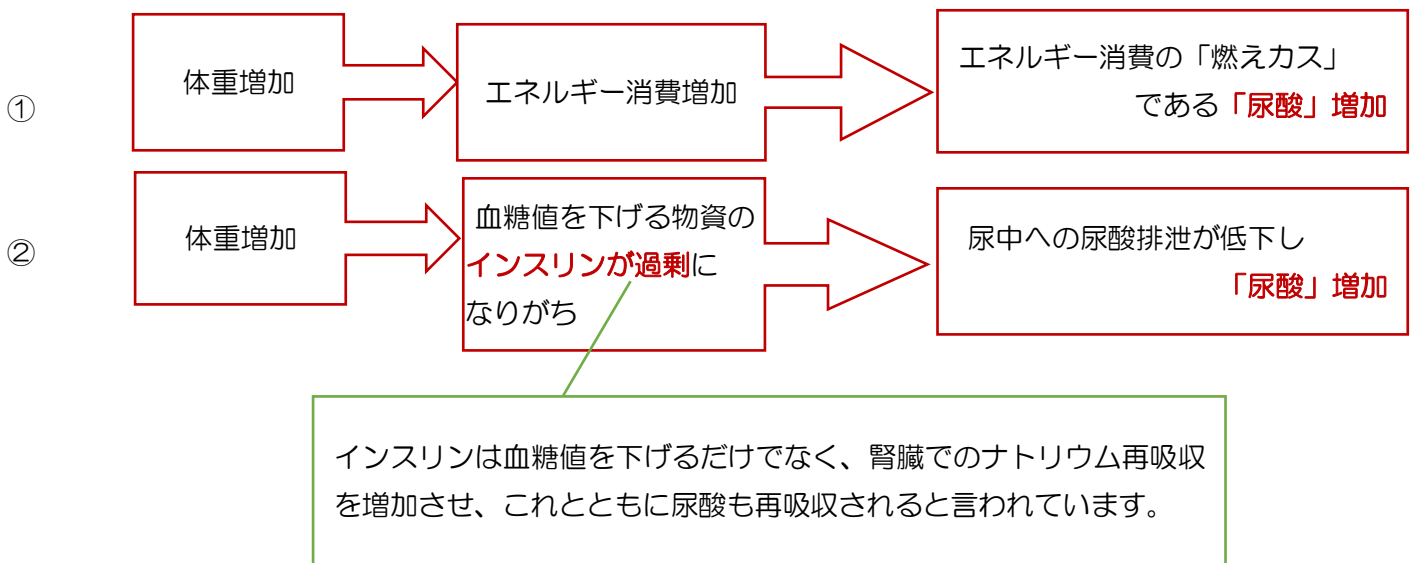


A:

- ①**肥満の解消**（特に内蔵脂肪型肥満は尿酸を上昇）
- ②腎臓からの尿酸排出を促すよう水分を十分に摂取。
（理想は1日2L以上水かお茶を飲みましょう）
- ③腎臓からの尿酸排出を促すために尿をアルカリ性へ

◎**体重が増えると尿酸値があがり、体重が減ると尿酸値は下がります！！**

なぜ??



尿酸値の8割程度は摂取するプリン体が多いか少ないかではなく**体重の増減によって決まる**と言われています。そのため、どんなにプリン体の摂取を減らす努力をしても、体重が増えてしまえば、尿酸値は増えてしまいます。

1kg でもいいので体重減少を目指しましょう！！

Q:食べ物では何に気をつければいい??



【尿酸値を下げやすい食べ物】

◎野菜、イモ類、キノコ類（尿をアルカリ性に近づけます）

【尿酸値を上げやすい食べ物】

◎脂の多い肉

◎アルコール



（これら自体のプリン体が多くななくても、体内で尿酸の合成を促します。）

◎海産物（特にイカ、エビ、白子、魚卵類に注意しましょう）

◎ソーダ、フルーツジュース類

（ジュース類に含まれる“果糖ブドウ糖液糖”“コーンシロップ”に注意）

果物に含まれる果糖は体内の尿酸を急激に増やしますが、1日の適正量（約150g）を果物の形で食べる分には問題ありません。
ジュースでの摂取に注意が必要です。



【お酒の適量とプリン体】







アルコール飲料は、プリン体の有無に関係なく、体内での尿酸の合成を促進します！！
飲み過ぎないようにしましょう！！



 ビール 500ml (中ジョッキ1杯) プリン体 44 mg (K社)	 焼酎 100ml (1/2 合強) プリン体 0.0 mg	 日本酒 180ml (1合) プリン体 2.7 mg	 ワイン 200ml (グラス2杯) プリン体 3.2 mg
 ブランデー60ml (ダブル1杯) プリン体 0.2 mg	 梅酒 180ml プリン体 0.4 mg	 ウイスキー60ml (ダブル1杯) プリン体 0.1 mg	適正な飲酒量とは…。 純アルコール量 (g) = 飲酒量 (ml) × アルコール (%) × 0.8

※プリン体は、高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン値参照

【おすすめのおつまみ】

冷やしトマト  1 皿 野菜 100-130g	サラダ  1 人前 野菜 100-150g	もずく酢  もずく 30g あたり プリン体 4.6 mg	枝豆  正味 40g あたり プリン体 19.2 mg	冷奴  豆腐 150g あたり プリン体 46.5 mg
だし巻き玉子  卵 1 個あたり プリン体 0.0 mg	きゅうりとわかめの酢の物  わかめ 10g あたり プリン体 26.2 mg	ひじきの煮物  ひじき 20g あたり プリン体 27.5 mg		

※プリン体は、高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン値参照

【尿酸値を下げるためのコンビニでの商品の選び方】



ポイント

- 野菜が豊富なものを選ぶ又は野菜サラダを加える
- 揚げ物は控える又は避ける
- 丼物やラーメンなど一品物は避ける (サラダを加える)

【例】

- ★ おにぎり 2 個＋ひじき煮物＋お茶
- ★ 惣菜パン (サド イチ) 1 個＋スティックサラダ＋ヨーグルト (牛乳)
- ★ ハバ-グ 弁当＋サラダ＋お茶 (ごはん)
- ★ パスタサラダ＋ゆで卵
- ★ 助六寿司＋きんぴらゴボウ (ほうれん草白和え) ＋お茶