

食と健康だより

2023年（令和5年）5月号

発行元 医療法人社団吉徳会あさざり病院 診療部 栄養管理室



過去に発行したものは当院ホームページ（各科・各部のご案内→栄養管理室）内、
または右のQRコードから閲覧できます。



尿酸値が高い どう下げる？～食事の効果はいかほどか～

以前は贅沢病などと言われていた痛風ですが、痛風は症状の名称で病名としては「高尿酸血症」と言います。尿酸値の基準値は血液1デシリットあたり7.0ミリですが、これより数値が高くなると親指の付け根などに痛風発作が現れる場合があります。生活習慣や食生活での注意点を紹介します。

■尿酸の産生と排泄

尿酸はプリン体が肝臓で分解されて生じ、腎臓でろ過されて尿と共に排泄されます。通常は体内で作られたものと同じ量の尿酸が排泄されるためバランスが保たれますが、尿酸が体内で過剰に作られる、または排泄する力が弱まると尿酸値は上昇します。過剰に作られる原因は尿酸のもととなるプリン体を含む食事やアルコールの摂り過ぎがあげられます。一方、排泄力が弱まる原因には腎臓病、肥満のほか遺伝的要素もあるため、体形だけでリスクの高低は一概に言えません。

■食生活でのポイント

薬物療法の有無にかかわらず、着手すべきことは食事や飲酒を含めた生活習慣の改善です。肥満の解消、プリン体や果物に多く含まれている果糖を摂り過ぎない、飲酒は適正量までとする、十分な水分補給と適度な運動がポイントです。肥満があるとインスリンの働きが悪くなるため、(血糖値を下げようとしてインスリンの)分泌量が増えます。インスリンには血糖値を下げる唯

一のホルモンという重要な役割がある一方、尿酸の排泄を抑える働きもあります。食べ過ぎを防止して肥満を解消すれば、プリン体の摂取減と排泄増加にもつながり一挙兩得となります。また果物や砂糖に含まれる果糖は尿酸を作り出す作用を促します。身近な食品としては甘い飲料には砂糖や果糖ブドウ糖液糖(または、ブドウ糖液糖)が大量に使用されていますし、果物100%のジュースも当然果糖が多いため飲み過ぎには注意しましょう。

飲酒についてはビールにプリン体が含まれているため、他のお酒なら良いのかというところとも言えません。アルコールは体内のエネルギー源であるATPという物質の分解を進め、その結果プリン体が増え、多飲すると尿酸が作られる量が増えてしまうのです。「プリン体ゼロ」を謳った発泡酒がありますが、アルコールが含まれている以上は好きだけ飲めるわけではないので注意が必要です。

過剰摂取に気をつけるもの

●プリン体を多く含む食品

肉類(レバー、手羽、ささみ) 魚介類(まぐろ、かつお、さんま)、干物



●アルコール

プリン体の多いビールだけでなく、アルコール自体が尿酸値を上げる



【1日摂取の目安量】※いずれか1つ
ビール 500ml、日本酒1合、焼酎 0.6 合
ウイスキー60ml、ワイン 150ml

●果糖を多く含む食品

果糖は尿酸産生を促す。
清涼飲料や果物ジュースの過剰摂取は要注意!



生活習慣改善ポイント

●肥満の解消

・間食を習慣化しない
・夕食量を減らす、夕食時やその後に果物含めて固形物を摂らない

●水分補給 1日2リットル
・各食事で2杯、起床時、10時15時と就寝前に1杯ずつ(合計コップ10杯)

●適度な運動

・軽い有酸素運動(歩行、ジョギングなど)を1日合計30~60分

■食事の影響は小さいと言えど・・・

高尿酸血症の原因は食事以外のものもあるため、食事だけを気をつけていても改善にはつながりにくいとも言われています。海外では「尿酸値の上昇、食事の影響はわずか」という論文も発表されています。また痛風発作も基準値を超えた人のすべてに現れるものではないので、食事の影響はわずかで基準値を超えても症状が出なければ、食生活において継続的なプリン体摂取制限はなかなか続けられないのが実情だと思います。しかしながら発作につながりやすいリスク因子として年齢、肥満度指数(BMI)、高血圧、コレステロール値、アルコール摂取が痛風発作との強い予測因子である、との報告もあります。これらのいずれかの因子のある方は節酒を含めた食生活と減量はやはり必要のようです。プリン体を制限(「ゼロ」ではない)した食事は当然リスクが小さくなりますし、乳製品の摂取も予防につながるという報告もありますので取り入れてみましょう。

(担当)管理栄養士・近藤 恭弘