

あなたも予備軍!? 痛風と高尿酸血症

～尿酸値を改善しましょう～

痛風は「痛風発作」が起こる病気で、男性に多く発症します。

痛風発作はある日突然発症し、足の指などの関節部分が熱をもって赤く腫れ、激痛が走り、長く放置すると関節破壊が起こります。

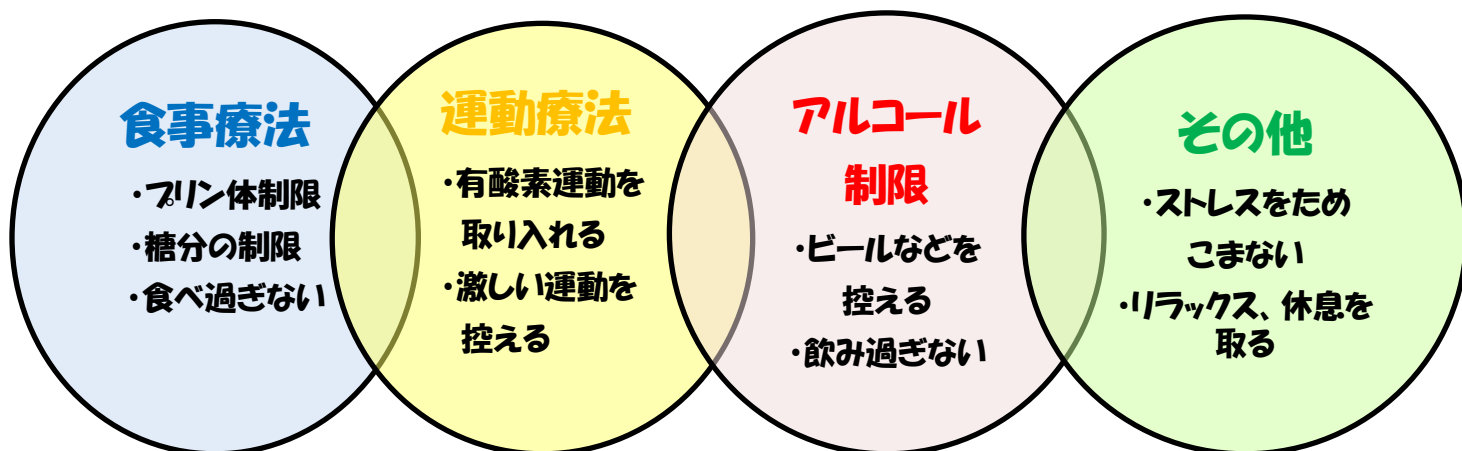
痛風の原因として大きく関わってくるのが、「**尿酸**」という物質です。

これはビールなどに多く含まれる「**プリン体**」から作られます。尿酸は水に溶けにくく、結晶化しやすいため体内に溜まっていきます。血液中の尿酸値が 7.0mg/dl を超えてしまうと「**高尿酸血症**」となり、この状態が続くと痛風を発症しやすくなります。

高尿酸血症がおこる要素

- ・ 遺伝的体質・・・近親者に高尿酸血症患者や痛風患者がいる
- ・ 年齢・・・30～50代に多い
- ・ 性別・・・男性に多い
- ・ 生活習慣・・・食べ過ぎ、飲み過ぎ、肥満など→改善できる要素です！

痛風を予防するための生活改善ポイント



※プリン体を多く含む食品については別紙参照

適度な運動や食生活の見直しをはかり、
痛風や高尿酸血症を予防しましょう！！



プリン体の多い食品と少ない食品

<p>プリン体を きわめて 多く含む 食品</p>	<p>レバー いさき白子 干物(干しエビなど) あんこう肝(酒蒸し)など</p>	<p>プリン体が極めて多く、できるかぎり摂取を避けたい食品です。 日常的にあまり食べない食品なので控えるのは難しくありませんが、これが大好物でついつい食べてしまう方は頻度を少なくして少量を楽しむようにしましょう。</p>
<p>プリン体を 多く含む 食品</p>	<p>かつお・まいわし まあじ・するめいか 車エビ・大正エビ さんま干物など</p>	<p>魚介類はプリン体を多く含むものが多いですが、特に干物やうまみの多いものはプリン体が多い傾向にあります。これらは量を摂り過ぎず、控えめに取る程度であれば問題ありません。</p>
<p>プリン体の 少ない 食品</p>	<p>ウナギ・かずのこ 牛肩ロース・豚ロース 牛タン・ベーコン・ ほうれん草など</p>	<p>これらは比較的プリン体の少ない食品です。 適度に食べれば特に問題はありません。 ただし塩分の多い食品もあるので食べ過ぎに注意しましょう。</p>
<p>プリン体の きわめて 少ない 食品</p>	<p>かまぼこ・豆腐・牛乳 チーズ・鶏卵・米飯 そば・果物・キャベツ トマト・にんじん・大根 さつまいも・きのこ ひじき・もずくなど</p>	<p>これらはプリン体をほとんど含まない食品です。 特にひじきやもずくなどの海藻類、きのこ、野菜、芋は尿をアルカリ化し、尿酸を作りにくくしてくれる食品なので積極的に取るようにしましょう。</p>