

夏に増える痛風発作に注意！

～高尿酸血症とは～

血液中の尿酸(新陳代謝によって細胞が壊れたときや、細胞の核にあるプリン体から作られる老廃物)が多くなり、**7.0mg/dlを超えた状態**を指します。

30～40代男性の3割が高尿酸血症と言われ、そのうち1～2割が痛風発作を発症しています。**痛風患者の37%はメタボリックシンドローム**と言われており、高尿酸血症を放置しておく**と、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病を合併する為、注意が必要です。**

～尿酸値の高いまま放置すると～

腎障害
尿路結石
痛風結節



脳血管障害

心疾患

動脈硬化

尿酸値の高い人は痛風だけでなく、多くの病気を連鎖的に引き起こします！

最悪の場合、人工透析が必要になることも！

～痛風発作とは～

血液に溶けきれなくなった尿酸塩(尿酸の結晶)が、関節などに溜まって起こる、激しい痛みを伴う炎症発作のことです。

尿酸塩は針のような結晶になって関節にたまるため、腫れや激痛を起こします。

食べ物から取り込む尿酸
150mg/日

体内で作られる尿酸
550mg/日



汗や尿・便で排泄される尿酸
約700mg/日

尿酸値の平均

男性:5.5mg/dL

女性:4.5mg/dL

高尿酸血症の診断基準

尿酸(UA)7.0mg/dl～

尿酸が過剰に作られたり、排泄が上手くいかないと体内の尿酸が増加してしまいます。

～尿酸値を上げない工夫～

① 摂取エネルギーを抑え、肥満解消！

塩分、油分を減らすことで、摂取エネルギーを抑えられます。

★BMIの求め方★

【BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】

BMIが・・・

★25以上は肥満 ※28以上は特に注意！

★18.5未満は痩せ

★『22が最も病気をしにくい』と言われています。

年齢別にみた目標とするBMI

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
59～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

② 十分な水分補給！

玉露や紅茶、一部のウーロン茶などは、結石を作りやすくするシュウ酸が含まれるため、お水やほうじ茶がオススメです。

また、清涼飲料水に含まれるフルクトース(果糖)は、痛風を起こしやすくするため飲み過ぎには注意しましょう！



③ 適度な有酸素運動を心がけましょう！

ウォーキングやサイクリング、水泳などが適しています。逆に激しい運動は尿酸値を増やすことがありますので注意が必要です。

例えば…ウォーキングなら
15分 = 1km = 1500歩

④ アルコールは適量を守り、週1～2回は休肝日をつくりましょう！

種類	1日の適量=1単位 (アルコール20g程度)		カロリー
ビール	中ビン1本	500ml	200kcal
ワイン	グラス2杯	200ml	146kcal
焼酎(25度)	半合強	100ml	146kcal
缶チューハイ	1本	350ml	278kcal
ウイスキー	ダブル1杯	60ml	142kcal
日本酒	1合	180ml	172kcal

ビールに限らず、
アルコールは
尿酸値を
上げます。

⑤ 尿酸を多く排出するために、野菜や海藻類を摂りましょう！

イモ類、果物、大豆、海藻類などを摂取することで、尿酸の排出を促しましょう。

⑥ プリン体を多く含む食品は『少量』を楽しみましょう！

海老・レバー・かつお・あんきも・白子・干物・納豆など、プリン体の多いものは、食べ過ぎに注意しましょう。