

## この時期増える痛風、今年こそ防ごう！

暑くなってきて「仕事帰りに1杯！お風呂上りに1杯！」と、ビールを飲むことが多くなっているという方が増えているのではないのでしょうか？それに併せて『痛風』で受診される方が増えてくるのがこの時期の特徴です。

痛風の発症の仕組みを知り、お酒と適度な付き合い方をしていきましょう。



### 痛風発作

全国の痛風患者 約60万人

数年間高尿酸血症を  
放置状態

(尿酸値(UA)7.0 mg/dl 以上)

(高尿酸血症患者数  
約600万人)



急激な痛み

痛風発作



放置すれば確実に再発する

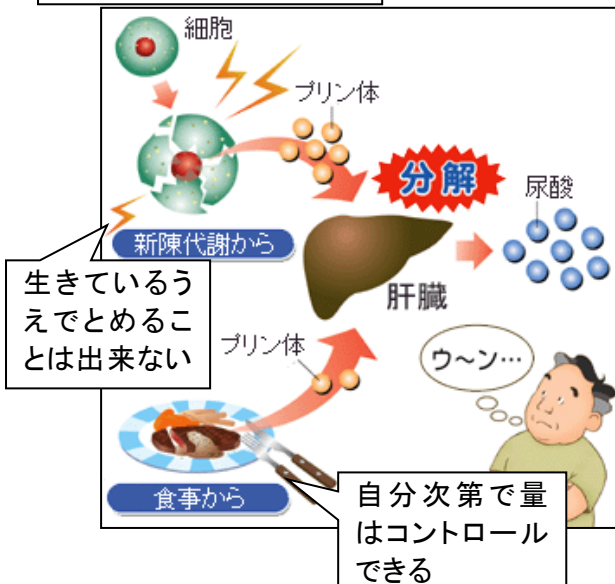
きちんと治療・生活改善すればよくなるが…

1~2週間経ち痛みが治まったからとまた放置すれば…  
(慢性化すると筋肉や関節に痛風結節(尿酸血症の塊)が出来る)



## 痛風発作を起こさないためには、血液中の尿酸値を正常に！

### 尿酸が作られる過程



### ◎血液中の尿酸が高い状態とは…

身体の中で新陳代謝により作られるプリン体が原料の尿酸

食品由来のプリン体が原料の尿酸(食品の種類・量等により変動)

肝臓で作られる尿酸の量

腎臓から尿へ排泄される尿酸(限界がある)

## =尿酸の産生と排泄のアンバランスが原因!!

### 肝臓で尿酸が多く作られる原因

- ・プリン体を多く含む食品の食べ過ぎ
- ・飲酒
- ・新陳代謝の高まりなど

### 尿中への排泄量が減少する原因

- ・腎機能の個人差
- ・過度の飲酒
- ・極端な食事制限
- ・その他の病気など



### 痛風発作発症リスク

(□にチェックが付く数が多いほどリスクが高い)

- 男性
- お酒を飲む
- 肥満
- 肉類を好んでよく食べる
- 甘い飲み物を飲む
- 果物や甘いものを食べる
- ストレス、イライラが多い
- 30歳以上

### 痛みだけではない！

### 痛風発作の本当の問題は…合併症！

- ・腎障害(重症化すれば腎不全、透析)
- ・尿路結石
- ・高血圧・糖尿病など他の生活習慣病
  - 動脈硬化
  - 狭心症・心筋梗塞(虚血性心疾患)や脳卒中(脳血管疾患)

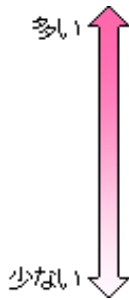
# 尿酸値を上げない生活習慣

プリン体は水に溶ける性質があるので、茹でたり水にさらすことも効果的です。

## 高プリン体食品を1度に食べ過ぎない、毎日続けて食べない

プリン体を全く食べないことは、栄養バランスの乱れにつながります。高プリン体食品を覚え、食べる頻度や量が多くならないように気をつけましょう。

※レバー、もつ、白子、牛肉、ヒレ、ロース、あん肝、魚介スープ、豚骨スープ、刺身、干物、エビなど動物性食品(由来)に多い



プリン体を含む食品について

肉汁	レバー	めざし	オイルサーディン
白身魚	肉	大豆	
豆腐	卵	乳製品	米
パン	芋	野菜	海藻

高プリン体食品  
(毎日のように食べないこと)  
適量を食べればよいもの  
心配ないもの

## 標準体重を目標に!

(BMI=22が標準)  
(BMI=体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>)



## 精神的ストレスをためない

ストレスがたまると尿酸排泄が滞るといわれています。



食べる・飲む以外の方法でストレスを発散しましょう

## 1日1ℓ以上の水分摂取を!

尿量を増やし尿中から排泄される尿酸の量を増やしましょう。



※重い腎臓病や心臓病などで水分を制限されている場合には医師の指示に従ってください  
※お酒や糖分の入っているジュースは不可

## お酒は飲みすぎない

ビールに限らず、アルコールは体内で尿酸産生を増やし、排泄を抑制します。休肝日は週2日以上作りましょう。



## 食べ過ぎない



※極端な食事制限は体内でケトン体が増え、尿酸排泄を阻害します。

## 適度な運動を行う



\*短距離走や筋肉トレーニングのような激しい運動は逆に尿酸値を上げることがあるので注意

## 水出し昆布だし

分量：昆布 60g 水 2ℓ

1. 昆布の表面を固くしぼったふきんなどでさっと拭く(昆布は水洗いしない)
2. 水またはぬるま湯に夏は2時間、冬は3~4時間ほど昆布を漬けておく

余った分は密閉容器に入れて冷蔵庫に入れ保存、または製氷容器に入れて凍らせると少量ずつ使いやすい



鰹節や煮干を使っただし汁はプリン体が多く含まれるので控えたいもの。ですが、だしは減塩やおいしさアップに欠かせないものでもあります。

そんなときにオススメなのがプリン体を含まない昆布だし。水出しできるので、これから夏の節電にも役立ちます。

詳しく知りたい方は、健康情報ホームページ うらりねっと <http://www.uralynet.com/index.htm>  
公益財団法人痛風財団ホームページ <http://www.tufu.or.jp/index.html> をご覧ください。

## EDMの和え物



7・8月が旬のモロヘイヤ。ビタミンB2を多く含み脂質代謝を促します。油を使った料理との組み合わせが◎

[材料(2人分)]  
モロヘイヤ 100g  
油揚げ 20g  
しょうゆ 小さじ1  
すだち果汁 小さじ1

### [作り方]

- ①モロヘイヤは葉の部分を摘んでサッとゆで、冷水にとる。ザルに上げて水気をよく絞り、ザク切りにする。油揚げは焼き網で両面をこんがり焼き、3cm長さの細切りにする。
- ②ボウルにモロヘイヤ、油揚げ、しょうゆ、すだちの絞り汁を入れて、混ぜ合わせ器に盛る。

### 栄養成分(1人分)

エネルギー	61kcal	たんぱく質	4.5g
脂質	3.6g	炭水化物	4g
食塩相当量	0.44g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.22mg

アベックスグループの各薬局では管理栄養士による栄養食事相談を受けることができます。ご興味のある方は、お気軽にお声掛けください。



青横ファーマシー  
青横ファーマシー大井町店  
クリーン薬局新小岩

5461-8255  
5780-0066  
3695-1976

クリーン薬局 3472-2411  
台場薬局 3450-8511  
上平井クリーン薬局 6413-8720