

高尿酸血症を防ぐ生活習慣

高尿酸血症は痛風予備群

足の親指のつけ根に激痛が起こる「痛風」という病気があります。痛風は尿酸が体内にたまり続けると起こる病気で、尿酸が体内に多くたまった状態（血清中7mg/dlを超える）が高尿酸血症。つまり、高尿酸血症は痛風予備群といえるのです。

痛風患者は95%以上が男性で、30～50歳代に多く見られます。痛風になると、関節が痛む関節炎や尿酸結晶がコブのようになる痛風結節を起こし、さらに腎障害や尿路結石なども併発することも。また、高尿酸血症は食生活やアルコールとの関連が深いので、肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病、脂肪肝、動脈硬化など多くの生活習慣病を合併するおそれもあるのです。

高尿酸血症の危険因子はコレ！

- 食べすぎ
- 高プリン体食品のとりすぎ
- アルコールのとりすぎ
- 肥満
- 激しい運動
- ストレス
- 遺伝



危険因子を とりのぞく法

高尿酸血症は、とくに食生活との関わりが深いので、食生活の改善を。また、食べすぎ、運動不足、ストレスなど、肥満を招きやすい因子も減らすように努めましょう。

食べすぎ、飲みすぎ、肥満に注意！

- 肥満の人は体重を標準値に近づけよう。
（標準値＝身長×身長×22）
- 食べすぎは避け、摂取するエネルギー量を適正にしよう。
- アルコール類は適量を心がけて。とくにプリン体の多いビールに注意！
- 偏食を避け、できるだけ多品目の食品を少しずつ食べよう。よく噛み、ゆっくり時間をかけて食べる。
- 尿の量を増やすことが大事。1日2ℓをめざし、糖分の入っていない飲み物を多めにとろう。
- 肥満解消・予防のために、運動を習慣に。ただし過度の運動は避け、ウォーキングなどの有酸素運動を。
- 自分なりの方法でストレス解消を心がけ、睡眠・休養もしっかりとろう。



プリン体の多い食品を控えよう編

どんな食品にプリン体が多い？

1 プリン体をとくに多く含む食品

- アンコウ肝 ● 干物 ● 鶏レバー ● エビ
- 白子 ● カツオ節 ● 干し椎茸



2 プリン体を多く含む食品

- マイワシ ● マグロ ● カキ ● 牛のハツ（心臓）
- サンマ ● マアジ ● アサリ ● 鶏ささ身
- カツオ ● イカ ● 牛・豚レバー ● 鶏砂肝



3 プリン体が少ない食品

- 卵 ● パン ● 野菜 ● 牛乳
- スジコ ● めん類 ● 果物 ● チーズ
- カズノコ ● かまぼこ ● 海藻 ● 魚肉ソーセージ
- ごはん ● ちくわ ● 豆腐



今こそ禁煙を！

ひとくち
イモ

たばこそのものが尿酸値を上げるわけではありませんが、たばこは高血圧や糖尿病の引き金になり、心臓病や脳卒中を引き起こすなど生活習慣病の危険を高めます。またがんや肺疾患、骨粗しょう症など全身に害を及ぼすことがわかっています。一服することで気持ちは落ち着いたような気がしても、有害物質が体にたまることで肉体的ストレスは増えるばかり。尿酸値が高めといわれたら、スッパリ禁煙することをおすすめします。