



## 痛風と食・健康生活

贅沢病とも言われる痛風は高尿酸血症が原因で関節炎を引き起こします。

身体の組織中や血中の尿酸値が高くなると、尿酸は組織や関節内で結晶になり、関節の内面に沈着してきます。身体の防御システムである白血球が身体にとって異物である尿酸結晶を貪食します。エネルギーを消費した白血球は酸化するため、さらに尿酸は結晶化されると言われます。痛風発作は尿酸塩が関節に溜まると起こりますが、腎臓にも溜まりやすく、腎臓機能の低下につながります。男性が痛風に罹りやすいのは、尿酸の血液中の濃度が女性よりも低く、女性は女性ホルモンに腎臓からの尿酸の排泄を促す働きがあるからです。それでは、なぜ尿酸値が上がるのでしょうか。様々な要因が考えられますが、遺伝、食生活(飲酒も含む)、ストレスや生活習慣、他の病気の影響、薬の服用(サイアザイド系降圧利尿薬、ループ利尿薬、喘息治療薬、結核治療薬、少量のアスピリンなどは尿酸値を上昇させる傾向があります)、肥満、絶食や飢餓状態などが挙げられています。大きな要因の一つ、食生活改善はとても大切で、プリン体を多く含む食品を控えなくてはなりません。プリン体が分解されてできた尿酸が体内に溜まり痛風の原因になるからです。以下に痛風予防・治療のための食生活のヒントをご紹介します。

1. アルコール飲料は尿酸の素になるプリン体が多く含まれており、特にビールに多く含まれます。蒸留酒にはあまり含まれませんが、飲み過ぎには気をつけてください。発作が起きている時の飲酒は控えましょう。
2. お水の摂取は欠かさずに。尿中尿酸濃度を薄くします。
3. プリン体を多く含む食品は避ける又は控えましょう。多く含む食品はレバー、赤身肉(牛、豚、ラム)、お肉の内臓系、鶏肉の皮、魚介類では特にシーフード、イワシ、鯀、鯖、鰹、魚の干物など。1日に食べる量は110~150gくらいまでに控えましょう。
4. 摂り過ぎに気をつける食品は、アスパラガス、カリフラワー、ほうれん草、マッシュルーム、グリーンピース、オートミール、小麦ふすま、一部の豆類。
5. プリン体の少ない食品は乳製品、大豆、卵、魚介類ではウナギ、ワカサギ、白身の魚。
6. 高エネルギー食、高脂肪食は控えましょう。高脂血症も痛風との関係があると言われています。
7. 正常体重を維持する。肥満は痛風の人に多い合併症と言われています。食べすぎを控え、定期的に運動をしましょう。
8. 一口20回を目指して噛みましょう。唾液はダイエットにつながるだけでなく、若返りのエキスともいわれています。身体全体の免疫力が上がるでしょう。

今までの好物のほとんどがプリン体を多く含むものであると、厳格な食事制限をしなくてはならないと考えてしまうかもしれませんが、「控える」ことを念頭において、食生活の改善に努めて下さい。食べた分、運動する、これが習慣になれば、痛風だけではなく、他の病気の予防にもつながります。ストレスをあまり抱えずに症状と向き合って治療をしていきましょう。

By Asako Miyahsita, MS, RD