

## 今回のテーマ

## 痛風の予防と食事

### 基本的な事柄

かつて「美食家の贅沢病」といわれていた痛風は、大部分は体質によるとされていますが、経済の成長に伴い食生活が豊かになり、エネルギーの過剰摂取や運動不足などにより一般の人にまで痛風の発症が認められるようになってきました。

食生活をはじめとする生活習慣の変化がもたらした生活習慣病の一つです。痛風は多量の尿酸が体内に溜まって、これが主に、足の指の関節などに結晶化して起こる病気です。症状としてはある日突然、激しい痛みにおそれます。痛みは1～2週間で治りますが、発作が治まったあとも、高尿酸血症状態が続いていると、腎臓病などの合併症に進行する場合があるので、正しく治療を行うことが大切です。

近年ではエネルギーの取り過ぎや運動不足で肥満になり、尿酸の量が増えるケースが目立ってきました。

また、尿酸を増やすほかの原因としては、ストレスや激しい運動などもあります。30～50歳代の働き盛りの男性に多くみられますが、最近では、10代の若年者にも発症例が見られるといわれています。

食生活の面からみると、毎日2回以上の間食をしている人、毎日3合以上のアルコールを飲んでいる人、肥満をしている人などに特にその傾向が高いといわれています。痛風の予防に当たっては、まず肥満しないように注意します。

### 食生活のポイント

#### 予防するための食事

- 1日3食、腹八分目を守って、食べ過ぎを避ける
- エネルギーを多く含む食品や料理は控えめにする
- 油を多く使用した料理や和・洋菓子、アルコール飲料などは取り過ぎない
- 好きなものばかりを続けて食べない
- アルコール飲料は、飲まない日をつくり、飲み過ぎない

#### 痛風・高尿酸血症と診断された時の食事

- 動物の内臓を控える。肉類は毎日続けて多量に食べることを避ける
- 油を多く使用する料理は、回数を減らし、少なめにする  
動物性の脂を控え、植物性の油を使用するようにします。
- 野菜を多めに食べる  
生野菜だけでなく、茹でたり煮たりして容量を少なくし、十分食べるようにします。
- アルコール飲料は禁止にするか、程々に飲む  
アルコールは高尿酸血症を誘導する作用があり、痛風を増悪させるので控えるようにします。  
ビールはプリン体の含有量が多いので控えましょう。
- 水やお茶を多く飲む  
水分を多く取ることにより、尿量を多くして、尿酸の排泄を促進させます。
- 薄味を心掛け、塩分を控えめにする

担当:堀 内 勇一

