

高尿酸血症は40～50歳代の肥満傾向の男性に多いのが特徴です。
仕事の後の一杯。気分転換でしていることがいつの間にか
痛風発作の引き金になっていることも。
標準体重の維持とバランスの取れた食生活が課題です。



高尿酸血症って何??

◆尿酸はプリン体が分解されてできる老廃物

尿酸は、細胞の遺伝子の中に含まれるプリン体と呼ばれる成分が分解されてできる老廃物で、腎臓から尿とともに排泄されます。しかし、尿酸が過剰に作られたり、排泄されにくくなると、血液中の尿酸がどんどん増えていきます。尿酸は溶けにくい物質で、過剰に蓄積されると、尿酸塩という結晶になって、関節や腎臓に溜まり、急性関節炎を起こした状態を「痛風」と言います。

◆風が吹いても痛い「痛風」

痛みは主に足の親指のつけ根部分に現れて、赤く腫れ上がります。痛風患者の約90%は男性で女性はホルモンの関係から、高尿酸血症にも痛風にもなりにくいのです。

どうして高尿酸血症になってしまうの？

◆尿酸の産生と排泄のアンバランス

体質や性別、年齢、食習慣などさまざまな要因がからみ合って起こるとされています。血液中に尿酸が増える原因には、尿酸が異常に多く作られる、尿酸の腎臓からの排泄が悪くなることあげられます。尿酸が異常に多くなるのは、体内のプリン体が増えたか、プリン体が分解されて尿酸になる量が増えた場合に起こります。

◆プリン体、アルコールの取りすぎ

プリン体は肉や魚介類に多く含まれているので、かつては「ぜいたく病」と言われました。エネルギーの取りすぎで肥満ぎみになると、尿酸を代謝する機能が衰えて、高尿酸血症を起こし痛風に繋がります。アルコールは体内で尿酸を作り、尿酸の排泄を滞らせます。特にビールにはプリン体が多く含まれています。

おすすめ食対策

アルコールを控え、一汁二菜または三菜、そして水分を多く摂取しましょう。痛みが治ればまた以前の食事に戻りたくなるものです。あらかじめ一週間の献立を立てたり、昼食は必ず定食（一汁三菜）を選ぶなど、自分が習慣を付けやすい方法を見つけていきましょう。

●アルコール

ビール500ml（中びん1本）

日本酒180ml（1合）

ワイン125ml（1グラス）

焼酎90ml

程度のいずれかが勧められています



●水分

尿酸の排泄を促すため、
食事以外に

1日2000ml以上が目安



おすすめメニュー

◎海藻サラダ



野菜や海藻類は食物繊維が多く、生活習慣病を予防・改善する作用があります。尿をアルカリ化して尿酸を排泄するのにも役立つため、積極的にとるようにします。一日3食バランスよく、よく噛んでゆっくり食べることを意識しましょう。

期待される機能性成分

○DHA・EPA／αリノレン酸

脂っこい食事が多い、太り気味の食生活ですと摂取が少ないのがオメガ3系の脂肪酸です。魚の油（DHA・EPA）やαリノレン酸など血圧や中性脂肪低下などに役立つ脂肪を摂取します。

αリノレン酸を含む、エゴマ油や、アマニ油はスーパーでも手に入りますが、味が苦手という場合にはサプリメントで手軽に摂取する方法もあります。

「生活習慣の見直し」

40歳代男性でいきなり足関節が痛くなり、痛風発作を起こす人がいます。薬を飲めば痛みは治りますが、これは高血圧症、高脂血症、糖尿病、動脈硬化症など生活習慣病を知らせる警笛のようなものです。長年の食習慣を変えるのは容易ではありませんが、自分や大切な人を守るため体を労る生活を始めていきましょう。



管理栄養士：小森

ライター：管理栄養士 小森あき

病院栄養士、サプリメント販売を経て、現在は健康コラムライター。自宅で簡単に作れるレシピ提案や料理の選び方を発信している。

参考文献：栄養の基本がわかる図解事典（成美堂出版）、栄養食事療法必携（医歯薬出版株式会社）、栄養学と食事・栄養療法（羊土社）