

# すずらん “食” 通信

NO. 110  
平成17年12月号

## 今回のテーマは 高尿酸血症・痛風 ～合併症があるのを知っていますか～

かつては中高年の男性に多かった病気ですが、最近は20～30歳代で発症することも珍しくありません。また、尿酸値が高い痛風予備群の人は年々増えています。

薬を飲めば下がると思っていませんか？しかし、その食生活が痛風だけでなく恐い合併症を引き起こしてしまいます。これを機会に食事など生活習慣を本気で改善しましょう。



### 尿酸とは？

尿酸とは、あらゆる生物の体内にあり、遺伝子やエネルギーのもとになるプリン体が分解され、最終的に尿の中に捨てられる形になった老廃物です。尿酸は、細胞や食品中などに含まれています。私たちの体内では毎日プリン体からほぼ一定量の尿酸が作られ、ほぼ同量が腎臓から尿に溶けて排泄されています。

尿酸の基準値は、成人男子で4.0～7.0mg/dl(平均5.5mg/dl)、成人女子は閉経までは男性よりも約1mg/dl低く3.0～5.5mg/dl(平均4.5mg/dl)です。



### 高尿酸血症・痛風とは？

尿酸が作られ過ぎたり排泄されにくくなったりして、生産と排泄のバランスが崩れ、体内の尿酸の量が7.0mg/dl以上になると**高尿酸血症**になります。

高尿酸血症を放っておくと、血液中に溶けきれなくなった尿酸の結晶が関節に沈着し、それが少しずつ大きくなっていきます。するとその部分に炎症が起こり、赤く腫れて激しい痛みを襲われます。これが**痛風発作**と呼ばれるもので、多くは足の親指の関節に起こります。高尿酸血症の人が全員必ず痛風になるわけではありませんが、その状態が長く続いたり、血清尿酸値が9.0mg/dl以上と高くなればなるほど、痛風発作が起こりやすくなるといわれています。

圧倒的に男性に多く見られます。女性の尿酸値は上昇しにくく、それは女性ホルモンが尿酸の排泄を促す働きがあるからで、閉経後に女性ホルモンの分泌が減ると尿酸値は少し上昇します。

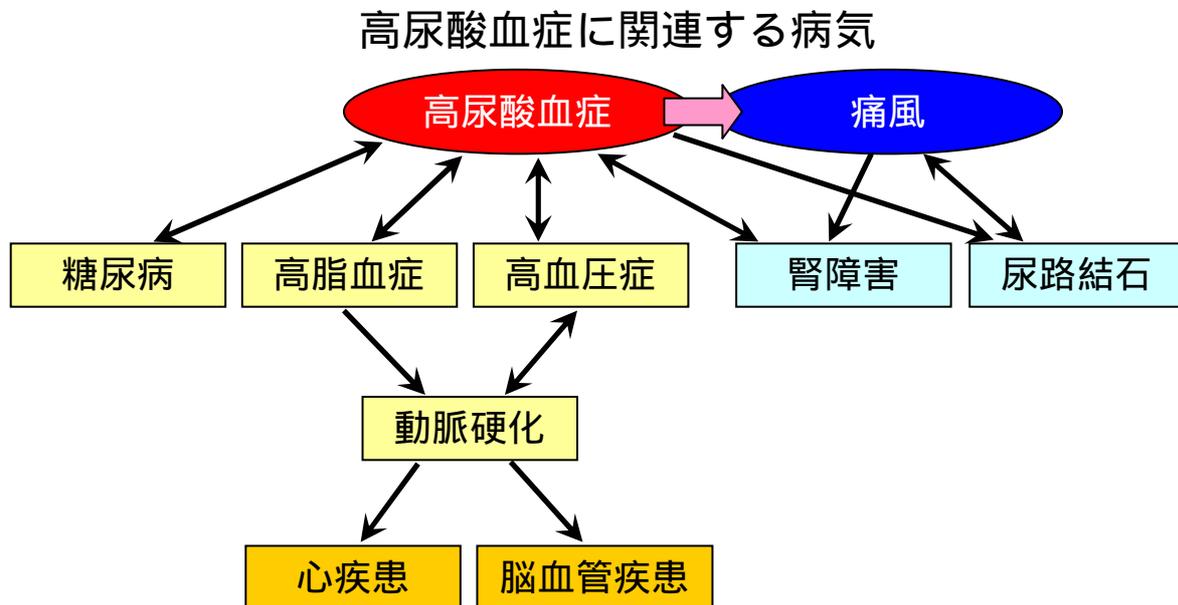


しかし、高尿酸血症、痛風は、生活習慣と強く関係しているため、最近では女性の発症も問題となっています。また発症年齢もかつては50歳代がピークでしたが、現在では30歳代がピークとなっており、20歳代も増加の傾向にあります。今や高尿酸血症や痛風は「おじさんの病気」ではないのです。

※女性は一般に血清尿酸値が低いのですが、だからといって女性のほうが低い尿酸値で発作が起こりやすいということはありません。正常尿酸値は男女とも7mg/dL以下であり、発作を起こしてくる尿酸値にも男女差はありません。

## 高尿酸血症の合併症

高尿酸血症にも合併症があります。尿酸の沈着による合併症としては、痛風関節炎の他に、皮下結節、尿路結石、腎障害などがみられます。また、高尿酸血症や痛風になりやすい方の食生活は、肥満、高血圧症、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病を起こしやすい食習慣をしているといえます。したがって、これらが組み合わさると動脈硬化の進行が早まり、心筋梗塞、脳卒中など命に関わる病気を引き起こしてしまいます。



## 高尿酸血症・痛風の予防のポイント

### 【食生活上の注意】

#### ●エネルギーは適正量を摂り、肥満がある場合は肥満を解消しましょう

肥満の人ほど血清尿酸値が高く、体重が下がれば血清尿酸値も下がっていくことが知られています。したがって、エネルギーの摂り過ぎに注意し、肥満を避け、体重を標準体重にコントロールすることが重要となります。また、体重のコントロールは高尿酸血症に対してだけではなく、高血圧症や高脂血症などの合併症の治療や予防にもつながります。

#### ●プリン体が多く含まれる食品を控えましょう

プリン体を大量に含むものを頻繁にたくさん食べることを避けましょう。あん肝、レバー、モツ、牛肉ヒレ、ロース、いわし、あじ、えび、かにみそ、煮干しなどに多く含まれています。

プリン体は煮ると煮汁に溶け出るので、肉や魚はゆで汁を捨てることにより、プリン体を減らせます。また、魚は内臓を除くだけでもプリン体は減少します。



#### ●アルコール飲料は控えましょう

アルコールは肝臓での尿酸産生を増加させ、アルコールが体内で分解される時に作られるアセトアルデヒドは腎臓からの尿酸排泄を妨げます。また、アルコールの飲み過ぎは、エネルギーの摂り過ぎとなるほか、おつまみなども摂り過ぎになりやすく肥満の原因になります。

これらのことから、高尿酸血症の人は蒸留酒、醸造酒など種類に関係なく飲酒の制限が必要になります。特にビールは他のアルコール飲料と比べてプリン体が多く、エネルギーも高いので控えましょう。

アルコール飲料の1日に摂る目安は、ビールなら大びん1本、日本酒なら1合弱、ウイスキーならダブル1杯、ワインなら200ccのいずれかに抑えましょう。

## ●水分をしっかり摂りましょう

水分を多く摂り、尿量を多くすることで尿酸の排泄を良くし、尿中の尿酸を薄めるようにしましょう。普通1日の尿量は800～1200mlですが、尿酸値の高い人は、重度の腎障害や心不全がない限り、1日の尿量が2000ml程度になると良いでしょう。

水分といっても、アルコール飲料、ジュース、缶コーヒー、清涼飲料水などはエネルギーの摂り過ぎになりやすいので控えましょう。水、ウーロン茶、お茶、麦茶などを十分に摂りましょう。

## ●野菜を十分に摂りましょう

野菜は、ビタミン、ミネラルを多く含むアルカリ性食品です。

体内の酸性、アルカリ性は食事に関係なく調節されていますが、尿は食事の摂り方により多少変わります。尿酸は、中性、アルカリ性の尿によく溶けます。尿酸の排泄を促進させるためにも、野菜、芋類などのアルカリ性食品を十分に摂りましょう。

## 【生活上の注意】

### ●有酸素運動を継続しましょう

運動には尿酸値を下げる効果はありません。しかし、肥満者の場合、運動で体重を減らすことにより、結果的に尿酸値を改善することができます。

ただし、筋力トレーニングなどの激しい運動は、かえって尿酸値を上昇させますので注意が必要です。好ましい運動としては、散歩、ジョギング、水泳、サイクリング、体操などの有酸素運動です。1日30分を目標にまずチャレンジしましょう。

### ●精神的ストレスをうまく解消しましょう

ストレスは尿酸値を高めます。しかし、激しい運動のストレス発散法では逆に尿酸値を上げてしまいます。運動だけでなく、のんびりゆっくり型の上手なストレス発散を心がけましょう。

## おすすめ一品料理

### 焼き大根のそぼろあんかけ

(エネルギー 196kcal 塩分 1.0g)

大根をメインに使っているので食べ応えはありますがヘルシーな一品です。

材料	2人分	
大根	160g(1/5本)	
豚ひき肉	100g	
しょうがのみじん切り	1かけ分	
とうがらしの輪切り	1/2本分	
A	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ1
	水	3/4カップ
ごま油	小さじ2	
片栗粉	小さじ2	

#### 作り方

- ① 大根は3cm厚さに切り、皮を厚くむいて両面にかのこに包丁を入れる。
- ② ごま油小さじ1を鍋に熱し、しょうがを炒め、香りが出たらひき肉を加え、ほぐしながら炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、Aを入れ、煮立ったら倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ④ フライパンに残りのごま油小さじ1を入れ、①の両面を焼き色がつくまでじっくりと焼いて火を通す。
- ⑤ 器に④を盛りつけ、上に③をかける。

### あじのしょうが煮

(エネルギー 148kcal 塩分 1.9g)

プリン体が煮汁に出るので煮汁は摂らない(付け合わせを煮たり、飲んだりしない)ようにしましょう。

材料	2人分	
あじ	中2尾	
しょうが	10g	
A	水	3/4カップ
	しょうゆ	大さじ1と1/2
	酒	1/4カップ
	みりん	大さじ1

#### 作り方

- ① あじはぜいご、えら、内臓を除き、手早く洗って水気をきり、表面に十文字の飾り切りをする。
- ② しょうがは薄切りにする。
- ③ 鍋にAを入れて煮立て、しょうがを入れ、あじを重ならないように入れ、落としぶたをして15分煮る。途中2～3回鍋を揺り動かして煮汁をまわしかけながら煮る。



# 薬剤師からのミニ情報

## 高尿酸血症の薬について

今回は高尿酸血症で使われる薬について簡単に説明します。



### 高尿酸血症を改善する薬

高尿酸血症のお薬は尿酸を体外に出しやすくするお薬と尿酸を作りにくくするお薬があります。

#### ①尿酸を体外に出しやすくするお薬

尿酸の排泄しにくい人に用います。

お薬としては、ベンズブロマロン(ユリノーム)やプロベネシド(ベネシット)などがあります。尿路の結石を防ぐ為、尿をアルカリ性にするお薬(重曹、ウラリット錠など)を併用することもあります。

治療の初期には尿路結石を防止する為、水分を十分に取り尿量を増やすこともあります。

#### ②尿酸を作りにくくするお薬

尿酸が作られるのが過剰な人や腎結石を合併している人、腎臓の機能が低下している人に用います。

お薬としては、アロプリノール(ザイロリック、アロシトールなど)があります。

### 痛風発作を鎮める薬

痛風発作とは血中尿酸値が高いことによる関節炎で、アルコール摂取、感染、急激な体重減少時に起こりやすいです。痛風発作を鎮めるお薬は以下のお薬です。

#### ①コルヒチン

痛風発作の前兆期あるいは初期から使用します。

#### ②消炎鎮痛薬

発作の起きた後でも効果があり、よく用いられるお薬です。

#### ③副腎皮質ホルモン薬

発作が激しい場合は消炎鎮痛剤と併用して利用される場合があります。



### 服用中の注意事項

お薬によっては飲み合わせの悪いお薬もありますので、現在服用中のお薬も必ず医師に伝えて、医師の指示どおりにお飲みください。

#### お知らせ

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>