

おすすめ料理掲載!!

すずらん食通信

NO.156
平成21年10月号

痛風

～尿酸とプリン体～

痛風が日本で増加し始めたのは戦後、1960年代ごろです。それまで日本に痛風という病気はありませんでした。

痛風は増加の傾向にあり、その原因として食習慣の欧米化が大きく関係しています。痛風のことをよく知って治療、または予防に役立てましょう。



👉 痛風とは

痛風とは、尿酸と呼ばれる物質が血液中に高濃度にあり、関節で結晶化して炎症を起こす疾患のことです。名前は、痛みが「風にあたったぐらいでも痛い」というところから来ているようです。患者さん100人中に女性は1人か2人の割合で、ほとんどは男性です。

痛風はある日突然、足の親ゆびの付け根の関節が赤く腫れて痛みだします。痛みは万力で締めつけられたように激烈で、2、3日は全く歩けなくなるほどです。発作的な症状なので痛風発作と呼びますが、これはたいていの場合、1週間から10日たつとしだいに治まって、しばらくすると全く症状がなくなります。ただし油断は禁物で、半年から1年たつとまた同じような発作がおこります。そして繰り返しているうちに、足首や膝の関節まで腫れはじめ、発作の間隔が次第に短くなってきます。このころになると、関節の症状だけでなく、腎臓などの内臓が侵されるようになってきます。

👉 痛風発作の原因



痛風発作の原因は尿酸という物質です。尿酸はどんな人のからだの中にも一定量あって、血液などの体液に溶けて循環し、尿の中にこし取られて捨てられます。ところが、何らかの原因で血液中の尿酸の濃度が上昇して飽和濃度を越えると、からだの中に蓄積してきます。溶けなくなった尿酸はナトリウムとくっついて塩（えん）を作り、結晶になります。

尿酸の濃度が高い状態が続くと、この尿酸塩の結晶が関節の内面に沈着してきます。痛風発作は、尿酸塩に対してからだの防御機構である白血球が反応し、攻撃する時に起こります。

尿酸塩が関節に溜まると痛風発作になりますが、他の臓器にも溜まります。なかでも腎臓には尿酸が溜まりやすく、痛風発作のある人は腎機能に注意が必要です。さらに、痛風の方は心筋梗塞や、脳血管障害などの生命を脅かす生活習慣病を合併する割合も高いことが多いです。痛風発作の激痛は「尿酸がからだに溜まっているよ、治療が必要だよ」という警報なのです。

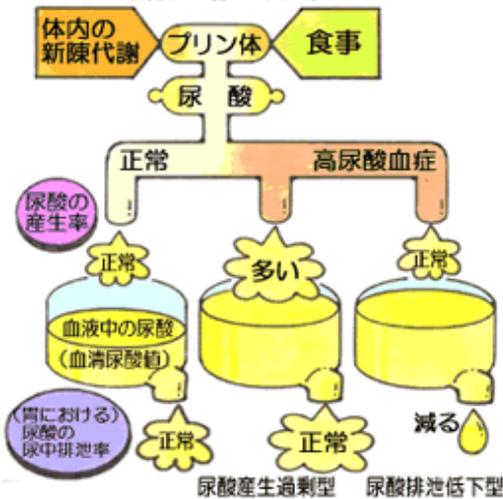
👉 尿酸とプリン体

痛風で尿酸と共に原因となるのがプリン体です。プリン体は、細胞の中にある核というものの中に含まれているので、食品の中にはほとんど存在しています。そのプリン体がからだに取り込まれた後、最終産物として生成されるのが尿酸です。つまり、プリン体をたくさん摂ると最終的に尿酸値が上がるといわけです。

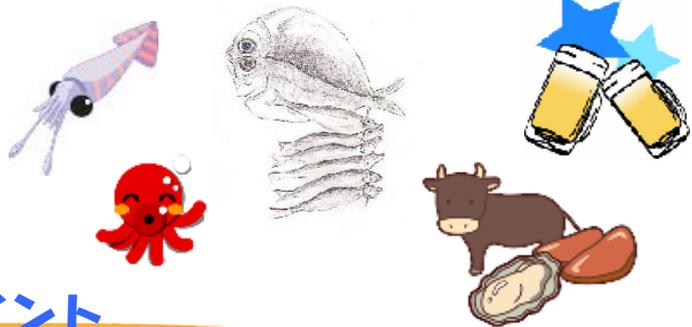
普通の人体内では一日約0.6gの尿酸が作られます。この尿酸の産出が多くなったり排泄が低下すると尿酸は体内に蓄積し、痛風を起こします。要するに、尿酸はプリン体の老廃物、つまり、廃棄物であって、プリン体の「ごみ処理」問題がうまくいかないと痛風になるわけです。



■ 尿酸が増える仕組み ■



プリン体を多く含む食品は魚介類やその干物、レバー、いくらやたらこなどの魚卵、アルコール（特にビール）です。多く摂取するとそれだけ多くの尿酸を作り出し、痛風へと近づいていることとなります。偏った食生活を正し、健康な食生活を送ることが痛風から遠ざかる第一歩になるわけです。



👉 痛風の予防・治療のポイント

尿酸値を下げるためには次のような点で日常生活の注意をしてください。

1) 肥満を解消すること。

肥満のある方は、まず肥満の解消をしましょう。摂取エネルギーが過剰になっていないか、偏った食生活をしていないか、野菜をしっかり摂っているか、見直す必要があります。

2) アルコール飲料を控えること。

ビールばかり飲まないようにすることや、一気にたくさん飲まない、休肝日を設けるなどに気を付けましょう。ビール自体にはプリン体は少ないのですが、一度に摂取する量が多いので一般にプリン体が多い食品と言われています。また、ビールだけでなくほかのアルコール飲料も控えるようにしましょう。



3) 積極的に水分を摂取すること。

季節を問わず尿が一日2リットル以上になるようにすることが理想ですが、少なくとも毎日1.5リットル以上の水分をこまめに摂るようにしましょう。

4) 軽い運動を行うこと。

ウォーキングなどの有酸素運動は尿酸値を上げず、痛風の人に多い高血圧などの合併症にも有効です。



5) 精神的ストレスをうまく緩和すること。

のんびりゆっくり型のストレス対策が必要です。

👉 おすすめ一品料理

今回は痛風にならないように、肥満解消かつ満腹感のあるように、食物繊維たっぷりのレシピをご紹介します。

さつまいもとごぼうのサラダ

エネルギー 144kcal	食物繊維 3.3g	塩分 0.7g
------------------	--------------	------------

材料	2人分
さつまいも	60g
ごぼう	70g
濃口しょうゆ	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1と1/2
粒マスタード	少々

作り方

- ① さつまいもは3cm長さのせん切りにする。ごぼうはさがきにして、酢水（分量外）に約10分間浸ける。
- ② ごぼうを酢水からあげ、水気を軽くきり、さつまいもと一緒に電子レンジで5～6分加熱する。できたら冷ましておく。
- ③ 濃口しょうゆとマヨネーズ、粒マスタードをよく混ぜ、②と和える。

粒マスタードがない場合は唐辛子に変えてもいいいただけます。さつまいもやごぼうは食物繊維が豊富ですが硬いのでレンジでしっかり熱を通すようにしましょう。

☆高齢者の場合

ごぼうなど線維の多いものは線維を断ち切るように切り、マスタードは控えめにしておきましょう。

きのこのクリームソース和え

エネルギー 194kcal	食物繊維 3.5g	塩分 1.3g
------------------	--------------	------------

材料	2人分		
A	えのきだけ	40g	
	しめじ	20g	
	エリンギ	40g	
	生しいたけ	20g	
	にんじん	30g	
	ブロッコリー	30g	
	サラダ油	小さじ2強	
	塩	少々	
	B	無塩バター	10g
		薄力粉	大さじ1強
牛乳		200cc	
固形コンソメ		1g	
塩		少々	
こしょう		少々	

作り方

- ① Aのきのこはブロッコリーは食べやすい大きさにそれぞれ切る。にんじんは3mm厚さのいちよう切りにする。
- ② 切ったAをサラダ油で炒め、塩で味付けをする。
- ③ Bでホワイトソースを作る。フライパンにバターを熱し、薄力粉を入れて軽く炒める。色が変わらないうちに牛乳と固形コンソメを加えて、塩、こしょうで味を整える。
- ④ ホワイトソースができたなら、炒めたAにからめて皿に盛る。

ホワイトソースはとろみがつくまでよく煮込みましょう。焦げ付きやすいので、弱火でじっくりと煮込みます。

食物繊維の多いきのこ類がたくさん入っているので便秘の解消にもなります。



すずちゃんのフレイクタイム (料理のふしぎ編)

里芋で手がかゆくなるのはなぜ？

里芋にはアクの成分として『シュウ酸』が含まれているのですが、それが結晶になって生の里芋に存在しています。この結晶の先端部分がとがった形になっていて、皮膚を刺激するので、かゆく感じられるのです。



かゆくならずに皮をむく方法のひとつとして、里芋の泥をきれいに洗って上下を切り落とします。皿に入れラップし、里芋の大きさによっても違いますが、レンジ500Wで4～5分くらい加熱します。竹串がスーッと刺せるくらいが目安です。熱いうちに、キッチンペーパーなどで包むようにして、皮をむきます。

味見

調理中何度も味見をしていると、舌がだんだん濃い味に慣れていくため、味付けが濃くなりすぎてしまうことがあります。

何回か味見をしながら味付けしていくときは、少し間をあけるか、いったん口をゆすいでからがお勧めです。特に塩を入れてすぐ味見をすると、塩がとけていないために薄く感じてしまうことがあります。塩を加えたときは、少し間をあけて味見をしましょう。

薬剤師からのミニ情報

新型インフルエンザ



新型インフルエンザは、ほとんどの方が免疫を持っていないため、通常のインフルエンザに比べると感染が拡がりやすく、多くの方が感染することが考えられます。

👉 基礎疾患(*)をお持ちの方、妊婦、高齢者、乳幼児の保護者へのお願い

(*)基礎疾患とは、腎臓疾患、心臓疾患、呼吸器疾患等です。

基礎疾患をお持ちの方、妊婦、高齢者、乳幼児は新型インフルエンザに感染した場合に、合併症を起こしたり、重症化する恐れがあると言われてい
ます。インフルエンザの疑いがある場合は、早期受診・早期治療を
心がけましょう。また、事前にかかりつけの医師と相談してインフ
ルエンザの様な症状があった場合などに連絡が取れるようにしてお
きましょう。



👉 医療提供体制

2009年7月6日(月)から医療提供体制が以下のように変更になりました。

- <1> 受診前の発熱相談センターへの電話相談は不要です。
- <2> 季節性インフルエンザと同様、院内感染防止対策を実施したうえで、原則、全ての医療機関で発熱患者の診療を行います。
- <3> 新型インフルエンザ患者に対する入院勧告は行わず、自宅療養を原則とします。

※発熱により医療機関を受診される場合はあらかじめ医療機関に電話連絡し、受診方法を確認して受診してください。また、受診の際にはマスクの着用をしてください。

(新型インフルエンザの対応については各市区町村の保健センター等にご相談ください。)

★次回のテーマは、嚥下(えんげ)を予定しております。

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/>