正しく知ろう
痛風・高尿酸血症

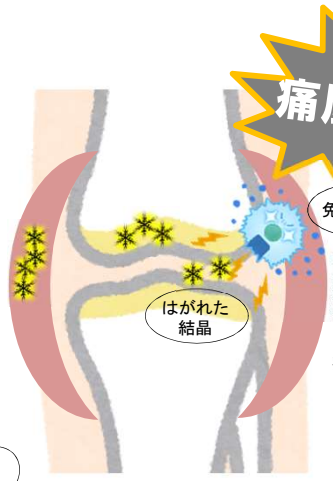
	高尿酸血症
血清尿酸値	7．0mg/dL以上

参照　高尿酸血症・痛風の治療ｶﾞｲﾄﾞﾗｲﾝ第3版

高尿酸血症のある人は日本人ではおよそ1,000万人、その内痛風のある人は125万人程とされています。昔は「ぜいたく病」とも呼ばれていた痛風ですが、いまや身近な病気の一つです。

痛風とは過剰な尿酸が痛風発作を引き起こす痛い病気です

高尿酸血症の原因になるのは「プリン体」。食品に普通に含まれる物質で、肝臓で分解され、その時に「尿酸」という老廃物ができます。尿酸が多すぎたり排泄がうまく出来ないと、過剰な尿酸が結晶化して関節に沈着、患部が赤く腫れて急に痛みだす「痛風発作」が引き起こされます。



はがれた結晶を免疫細胞が異物と認識して攻撃、炎症を起こして激しい痛みが生じます。

血液中の尿酸が増え過ぎると、血液に溶けにくくなって尿酸のかたまりが出来ます。結晶は関節に沈着…

発作が起こるとどうなるの？

さらに！放置するとコブができる

痛風の豆知識

痛風は男性に多い？女性はならないの？

痛風は患者の98%以上が男性と言われています。

なぜ女性に少ないかというと、女性ホルモンの一種のエストロゲンには尿酸の排泄を促す作用があるため、女性は尿酸が蓄積しにくいのです。

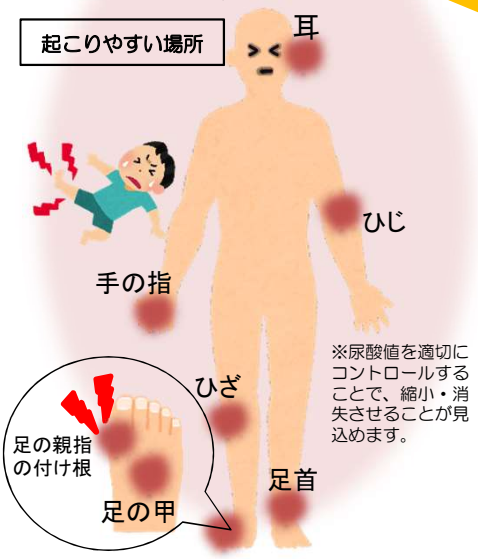
女性も閉経後に痛風を発症することがありますが、関節の痛みの多くは、変形性関節症などが原因で、やはり女性の痛風発症はまれなことです。

痛風の初発年齢は30代が最も多く、次いで40代、50代となっていて、働き盛りの男性が発症しやすい病気です。

合併症「痛風結節」

最初の痛風発作から10年後くらいに起こり、ひどいと関節の変形や骨破壊をきたします。

こわ～い…



※尿酸値を適切にコントロールすることで、縮小・消失させることが見込めます。

その他の合併症

尿酸の結晶は関節以外にも腎臓にたまりやすいので、腎臓病や尿路結石の原因になります。また高尿酸血症の人の8割が生活習慣病を併発していて、動脈硬化が進行しやすく心筋梗塞・脳卒中などの命に関わる病気のリスクが高くなります。

改善は 食事 と 運動 から！

治療中の方も内服だけに頼らず、必ず医師の指示に従い、生活改善を行いましょう！

高尿酸血症は過食や常習飲酒、プリン体の過剰摂取といった日々の食習慣が影響しています。アルコール飲料を控えること、プリン体含有量の多い食品を控えるとともに食事から摂取するエネルギー量を適正にすることが重要です。

当てはまる項目をチェック

- ☐ お菓子や清涼飲料水（ジュース）を良く摂る習慣がある
- ☐ 休肝日がない、または1回の飲酒量が多い
- ☐ 1回の食事に肉と魚を両方食べる事がある
- ☐ 揚げ物、マヨネーズ、オイル類（ごま油・オリーブオイル、アマニオイル等）はよく摂っている
- ☐ 毎食で副菜（野菜・海藻・きのこ）は食べていない
- ☐ 水分の摂取量が少ない

チェック ☑ のついた食習慣を見直してみましょう！

お菓子･ジュースを今より減らす！

糖質や脂質が多い食品は毎日摂取しないように

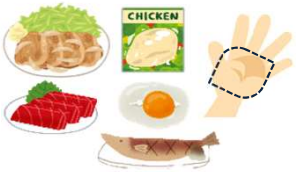
休肝日は週2日以上に

1回の飲酒量は
男性 1合未満／女性 0.5合未満

プリン体がなくても
アルコールが尿酸を合成する！

動物性食品を食べ過ぎない

肉･魚･卵はそれぞれ
1日 手のひら1つ分まで



主菜（肉･魚･卵･大豆製品）
1日 手のひら4～5つ分

油物は控えめに

揚げ物は週1回まで
油の多い料理は1食1品まで

蒸す･煮る調理で
油の摂取抑制！

たっぷり摂取！

水分と野菜は
尿酸の排泄を促す！

副菜（野菜･海藻･きのこ）
1食1～2品以上

1日1.5～2ℓ
こまめに水分補給を

適度な有酸素運動は肥満を解消し尿酸値を低下させることが期待されます。

しかし、激しい運動はATP（アデノシン三リン酸）の分解によりプリン体が生じ、さらに乳酸の増加や腎血流量の低下を引き起すことで、尿酸の排泄が低下して尿酸値を上昇させます。　＜注意＞ 発汗による脱水予防のために、適切な水分補給を行いましょう！

運動の種類	どんな運動？	どのくらい
有酸素運動	ウォーキング（歩行）、スロージョギング、社交ダンス、サイクリングなど	強度：楽である～ややきついと感じる程度 頻度：定期的に、できれば毎日 時間：10分以上、１日合計30分以上60分程度

参考：高尿酸血症・通風の治療ガイドライン第３版

※筋力低下防止のためにレジスタンス運動を行う場合は低強度で行いましょう

レジスタンス運動	自体重の筋力トレーニング（腹筋･スクワット等）	強度：低強度 頻度・回数：無理のない範囲で（10回2セット）

ここにあげた生活習慣改善方法は、ごく一般的なものです。藤沢市保健医療センターでは保健師や管理栄養士、理学療法士、運動指導員が、**あなたに合った**個別の生活改善アドバイスを無料で行っています！
私たちと生活改善はじめませんか？

藤沢市保健医療センター3階　保健事業課　☎0466-88-7311（平日9:00～17:00）

無断転載禁　藤沢市保健医療財団