

痛風

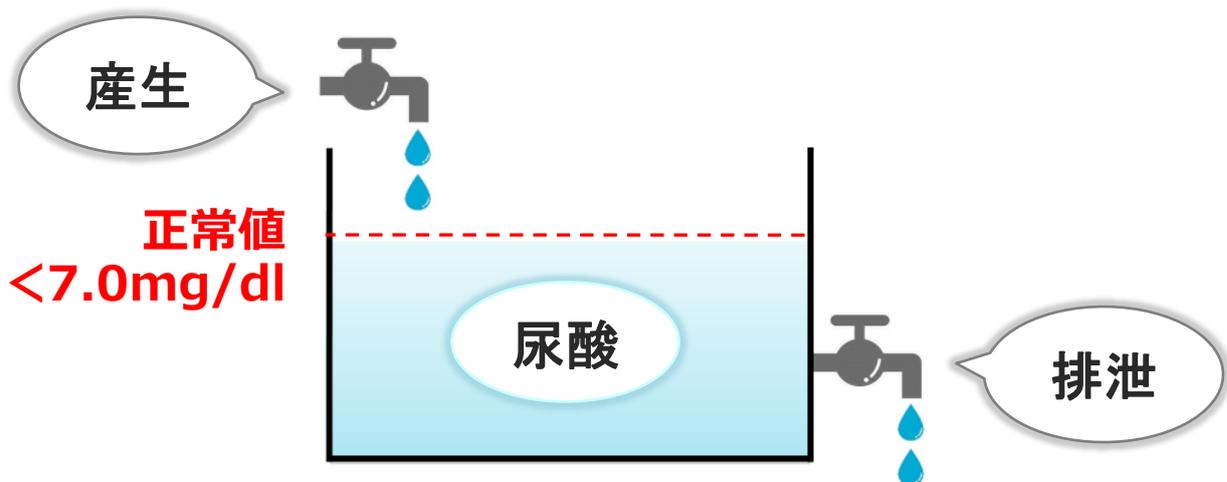


公立甲賀病院
栄養管理課
栄養三二新聞

痛風とは、**尿酸**が関節に沈着して炎症をおこす病気です。
多くの場合、**足の親指の付け根の関節**や**足首の関節**に起こり、
関節周囲が突然赤く腫れてきて激しい痛みを生じます。

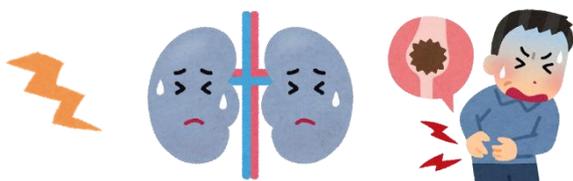
【原因】

尿酸とは、“**プリン体**”という物質が体内で分解されてできる燃えカス
です。プリン体は、運動したり臓器を動かしたりする際に必要となる
エネルギー物質で、常に体内で作られ主に尿と一緒に排泄されます。
このため、血液中の尿酸量は一定レベルに保たれています。



しかし、尿酸が過剰に産生されたり、うまく排泄されないと、
血液中に尿酸が溶けきれず、**結晶**となります。この結晶が関節に
溜まると、体内で異物とみなされ**炎症発作**が生じることがあります。
これが痛風特有の激しい痛みの原因となります。

また、尿酸の結晶は**腎臓**や**尿管**といった他の臓器にも沈着し、
様々な合併症を引き起こすこともあります。



痛風の予防・対策は？

【予防と対策】

適正体重(kg)の求め方

→身長(m)×身長(m)×22

身長 160cm の場合だと…

$1.6(m) \times 1.6(m) \times 22 \div 56(kg)$

① 適正体重を維持しましょう

肥満になると尿酸値が上がりやすくなります。

暴飲暴食、早食い、まとめ食い、間食などは肥満の原因になるため、
1日3食バランス良く、ゆっくりよく噛んで食べましょう。

★ミニ新聞「バランスの良い食事」参照

運動も推奨されていますが、過度な運動や無酸素運動は尿酸値を上げてしまいます。ウォーキングやジョギング、体操、水泳などの有酸素運動を週3回程度取り入れましょう。



② プリン体の摂りすぎに注意しましょう

プリン体はあらゆる食品に含まれるため、プリン体を多く含む食品(肉や魚の内臓、魚の干物、白子、エビ、イワシ、カツオなど)だけでなく、食事全体の量が多くならないようにすることも大切です。
「腹八分目」を目安にしましょう。

③ アルコールの飲み過ぎには注意しましょう

種類によってプリン体の含有量は異なりますが、アルコール自体に尿酸値を上げる作用があります。プリン体の多いビールだけでなく、それぞれ適正量を守り、休肝日(週1~2回)も設けましょう。



ビール中瓶1本
(500ml)



日本酒1合
(180ml)



ウイスキーダブル1杯
(60ml)



ワイン1/4本
(180ml)



焼酎0.6合
(110ml)



酎ハイ1.5缶
(520ml)

④ 水分を十分に摂りましょう

※水分制限のある方は医師にご相談下さい

水分をしっかり摂ると尿の量が増え、尿酸の排泄量が増えます。
ただし、砂糖入りの清涼飲料水はかえって尿酸値を上げてしまうため、
水かお茶を選びましょう。