

高尿酸血症を予防・改善する工夫

高尿酸血症は血液検査で確認することができます。尿酸値が7.0 mg/dlを超えるもので年齢や性別による違いはありません。高尿酸血症は痛風関節炎、腎障害や動脈硬化などの原因になり、高尿酸血症の期間が長く、また高値であるほど痛風関節炎などになりやすくなります。尿酸値が高いことが続いている方は生活習慣を見直してみましょう。



痛風関節炎になるだけ！？ではありません

- ① 将来、高血圧症になりやすくなります。
- ② 高尿酸血症はメタボリックシンドロームになりやすくし、メタボリックシンドロームは血清尿酸値を高くします。
- ③ 慢性腎臓病の発症や進展につながり、腎不全の危険因子になります。
- ④ 動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳卒中を引き起こします。

食事の工夫 ～ポイントはプリン体の制限より総エネルギーの制限～

自分の体にあったエネルギーをとりましょう

肥満、特に内臓脂肪の蓄積は、血清尿酸値を高くし、反対に体重減少は血清尿酸値を低下させることができます。体にあったエネルギーとは、一般に「標準体重kg」×「30Kcal」で求めることができます。身長170cmならば、標準体重は63.6kgですので約1900Kcal/日が目安、1食は630kcalになります。ご自分の1食の目安を把握しておくことで、食べすぎを予防することができます。ただし肥満や糖尿病などの生活習慣病の所見がある方は主治医の指示を優先してください。



プリン体・ショ糖・果糖をとりすぎない

プリン体は動物の内臓（レバー、肝、白子）や魚の干物に多く含まれています。ショ糖や果糖は、甘味飲料や菓子類、果物に含まれています。とり過ぎのないように注意しましょう。目安量は、1日でリンゴなら半分、冬みかんなら2個程度です。これ以上はとり過ぎとお考えください。甘味飲料や菓子類が多い方は見直しましょう。

十分に水分をとりましょう

1日で2リットル以上の尿の排泄が目標になっています。つまり2リットル程度は水分をとることが目標になります。アルコールや甘味飲料は水分補給にはなりませんのでご注意ください。



飲酒の工夫

アルコール摂取量の増加に伴い、血清尿酸値の上昇や痛風の頻度が増加することが報告されています。アルコール飲料はプリン体の有無にかかわらず、血清尿酸値を上げるため、種類を問わず、飲みすぎには注意が必要です。

【1日の目安】◆日本酒1合 ◆ビール500ml ◆ウイスキー60ml

※いずれか1種類です。飲酒後の水分補給も忘れずに。



運動の工夫

過度な運動や筋トレなどの無酸素運動は血清尿酸値の上昇を招くため避け、適正な体重（BMI 25未満）を目標にし、週3回程度の軽い運動をおすすめします。

参考：高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第3版

（健康づくり推進課 長嶋 信子 2024.1月）