

高尿酸血症

プリン体という言葉はよく耳にしますが、プリン体を多く摂るとどうなるかご存知でしょうか。

プリン体からは尿酸がつくられますが、これは新陳代謝やエネルギーの代謝によってつくられる老廃物です。細胞の尿酸値が高くなると**高尿酸血症**と言われ(7mg/dl以上)、血液中で増えすぎると、溶けきれない尿酸が関節などに溜まり結晶化します。これが様々な疾患を引き起こす危険性がある為、プリン体を増やさないような**ライフスタイル**と**食生活**をおくることが重要になってきます。



もしも高尿酸血症を放置してしまうと、**痛風結節・関節炎・腎障害・血管障害・心臓障害・腎、尿路結石**の危険性が高まります！重症化を防ぐ為にも**ライフスタイル**の改善がとても重要になります。



<ライフスタイルの改善5つのポイント>

①肥満があれば解消する

肥満を解消することで、血清尿酸値を下げる事が期待できます

②アルコールを控える

アルコールは尿酸の合成を促進するので過剰摂取は慎みましょう

③水分を十分にとる

尿路結石を起こさないために尿酸を排泄させます
水分を多めにとり尿量1日2ℓ確保しましょう

④食生活に気を付ける

食材の特徴を知り意識した食生活を心がけましょう

⑤適度な有酸素運動をする

ウォーキング・スイミング・水中歩行などの有酸素運動は尿酸値を上昇させないと共にメタボリックシンドロームの要素を改善させる効果やストレス解消の効果もあります



<食生活改善のポイント>

①プリン体を多く含む食品を控える

プリン体は1日400mgが目安です。身近な料理では、牛丼1食分に約75mg、ラーメン1食分に約50mgのプリン体が含まれています。

プリン体が多い食品	プリン体が少ない食品	プリン体が非常に少ない食品
鶏レバー・マイワシ干物・イサキ白子・あんこう肝・牛、豚レバー・カツオ・マイワシ・大正エビ・マアジ干物・サンマ干物	ウナギ・ワカサギ・豚ロース・牛肩ロース・ほうれん草・カリフラワー	豆腐・牛乳・チーズ・鶏卵・とうもろこし・じゃがいも・さつまいも・米飯・パン・うどん・そば・果物・キャベツ・トマト・人参・大根・白菜・ひじき・ワカメ・昆布

②アルカリ性食品を摂取する

アルカリ性食品は尿が酸化するのを防ぎ、尿酸を体外へ排出させます。1日350gほど摂れば、効果的です。

<尿をアルカリ性にする食品>

野菜・いも類・・・ほうれん草・小松菜・ごぼう・人参・アスパラガス・キャベツ・大根・かぶ・なす・じゃがいも・さといも
海藻・・・ヒジキ・ワカメ・昆布など
果物・・・バナナ・メロン・グレープフルーツなど
その他・・・大豆・牛乳・干しいたけなど



*** 現在内服治療中の方は薬の種類によっては禁忌の食品もありますので、主治医と相談の上参考にしてください。**