

## 痛風（尿酸値が高い）

### ■痛風（高尿酸血症）とは■

正常値：7.0mg/d l 以下

高尿酸血症：7.0mg/d l を超える場合



高尿酸血症は、血液中に尿酸が多くなった状態をいいます。

尿酸の結晶が関節にたまと激しい痛みを伴う「痛風」発作を起こすことがあり、9割以上は男性に発症しますが、最近では女性の発症率も増加してきています。

### ■原因■

・食生活 ・運動不足 ・合併症 ・アルコール ・肥満 ・ストレス ・水分 など

### ■症状■

- ・手足の関節、付け根が発症しやすい
- ・通常6時間くらい、長くても24時間で痛みのピークに達する
- ・発赤・腫れを伴い、激痛が起こる
- ・症状は3-4日して消え始め、2-3週間で消失する

### ■対策■

★水分をとる（1日2L以上の摂取が望ましい）

★アルコールを控える

・ビール中1杯、焼酎1杯、ウイスキー1杯、日本酒1合程度

★運動・ストレスの解消・肥満の解消

★バランスのよい食事を心がけましょう。

☆食事のポイント☆

- ・尿酸値を上げる原因として、主にプリン体を多く摂取していることが挙げられます（魚介類・内臓類・干物類に多く含まれます）  
プリン体の少ない野菜類・穀物類・海藻類・果物類を多く摂取するよう心がけましょう（※果物の摂りすぎは、尿酸生産を促進するので×）
- ・プリン体は水中に溶けるので、肉や魚を調理する時は茹でるようにしましょう。  
だし汁等にはプリン体が含まれるので要注意！
- ・ミネラル・ビタミンを摂りましょう。不足すると尿酸が増えやすくなります。  
野菜はアルカリ性で尿酸を溶かしやすくするので、野菜・イモ類を多く摂るよう心がけましょう。

★早めの治療

治療をしなければ発症間隔が短くなるほか、結石ができやすくなる為尿路結石が起こりやすくなったり、腎機能の低下による浮腫・血圧上昇も起こりやすくなるので、しっかり治療することが大切です。

※食事・運動制限がされている方は医師に相談してください。