



防ごう 生活習慣病！



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9-4番4

Tel 0857-23-4841

4月号から生活習慣病がテーマの特集をしています。今回は痛風の原因となることでも知られている「高尿酸血症」についてです。

尿酸とは

尿酸とは、体内でプリン体という物質が分解された後にできる老廃物で、通常は尿や便に混じって排出され、血液中の尿酸の量は一定に保たれています。血液中の尿酸の濃度が高くなった状態を高尿酸血症といいます。プリン体は約8割が体内で生成されており、残りの約2割は食べ物から摂取していると言われています。

尿酸が増える原因

- ①プリン体を多く含む物の食べ過ぎ → 魚卵、内臓肉、干物、ビール など
- ②プリン体が必要以上に作られる → 激しい運動、お酒の飲みすぎなど
- ③尿酸の排泄がスムーズにいかない状態
→・肥満：内臓脂肪の蓄積により、尿酸の排泄を抑制する作用のあるインスリンの量が増える。
・水分不足によって、尿量が減ると尿酸の排泄量が減少する。
・アルコールが代謝される時にできる乳酸も腎臓の排泄能力を低下させる。



尿酸値が高くて、症状は特に何もないけどなあ

「痛風じゃないから大丈夫」ではありません！痛みなどがなくても、様々な疾患の原因になります。



尿酸値が高いと・・・

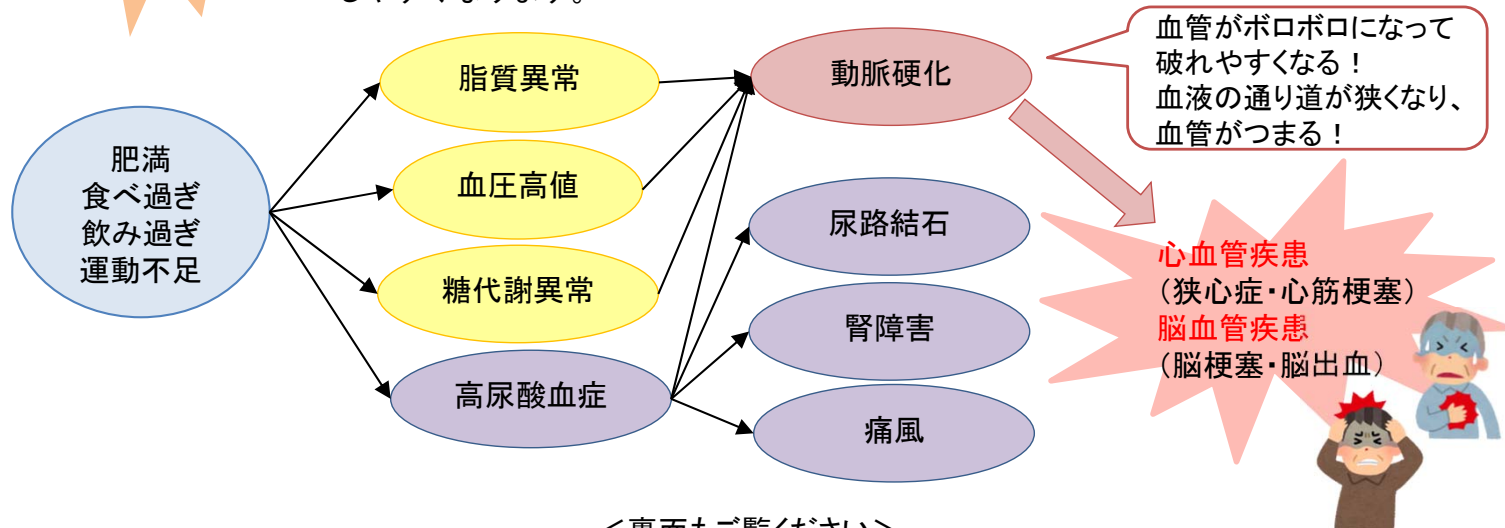
尿酸の結晶は
全身に溜まる

血中の尿酸が増えすぎると固まって「尿酸塩」という細かいガラス片のようなものになります。それが、足の親指やひざ関節に溜まって炎症をおこす状態になるものが痛風で、針を刺すような激痛が生じます。その他に、尿酸塩は腎臓にたまり、腎機能障害を起こしたり、尿酸塩を中心とする尿路結石ができやすくなります。

女性ホルモンの1つであるエストロゲンには、尿酸の排泄を促進する作用があるため、痛風は女性よりも男性に多い疾患です。しかし、女性も閉経後にはエストロゲンの分泌が低下し、尿酸値が高くなり、痛風にかかる人が増える可能性があります。

生活習慣病との
関連も・・・！

尿酸値を上げる主な原因は、食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足などによる肥満と言われており、脂質異常や糖尿病、高血圧などを合併することが多いようです。合併することで血管の動脈硬化を早めたり、血管を傷つけたりして、心筋梗塞や狭心症などを引き起こしやすくなります。



<裏面もご覧ください>

尿酸の基準値 : 2.1~7.0 mg/dl

基準値を超えたり、以前の値より上がっている場合、生活習慣を見直してみましょう



★生活習慣見直しのポイント★

①肥満を解消する。

尿酸が高いと聞くとプリン体に意識が向きますが、まず考えなければならないのは総エネルギー量です。高尿酸血症と肥満は関連しており、肥満を解消すると尿酸値が下がっていくこともあります。普段から、よく噛んでゆっくり食べることや、腹八分目に抑えることなど心がけて高エネルギーの食事にならないようにしましょう。

②積極的に水分を摂取する。

体内の水分量が減ると尿酸値が上がります。また、排泄される尿量が減少すると尿酸の排出量も減少します。そうすると、体内の尿酸値が上昇し、痛風発作の起こりやすい状態になります。喉が乾いたと感じる時は既に体内の水分は不足していますので、喉が渇く前に1日2リットルを目安に水分摂取を心がけましょう。

③アルコール飲料を控える。

ビールはプリン体を多く含むことで有名ですが、アルコール自体にも尿酸の産生を増やしたり、排泄を低下させる働きがありますし、アルコールの利尿作用により、尿酸が濃縮されます。ビールだけでなく、ビール以外のお酒も飲みすぎないようにし、週に2日は休肝日を設けましょう。また、プリン体を多く含むおつまみにも要注意です。

④軽い運動を行う。

普段あまり体を動かさない人が急に運動を始めたり、激しい運動を毎日行くと、運動によるエネルギー消費で「ATP」という物質を分解して尿酸を作ってしまう、尿酸値が高くなってしまう場合があります。ウォーキングやサイクリングなど自分のペースにあった有酸素運動を継続的に行いましょう。

⑤ストレスを上手に発散する。

ストレスがかかると尿酸値が上がり、痛風発作を起こしやすくなると言われています。軽い運動や睡眠、趣味を楽しんだりしながら、自分に合ったストレス発散方法を見つけましょう。

栄養コーナー

プリン体と上手に付き合いましょう



今回は「プリン体」を多く含む食品をご紹介します。プリン体はうまみの素なので、おいしい食べ物にはプリン体も多いもの。食べ物から取り入れるプリン体は20%で、体内で作られる量に比べると少ないため、そこまで神経質になりすぎることはありませんが、尿酸値の気になる方はプリン体の多い食品は時々食べる程度にし、食べすぎには注意しましょう。

プリン体の多い食品：
100gあたり200mg以上のプリン体を含む食品

・白子やあん肝、牛・豚・鶏レバーなど、魚や肉の内臓

・肉や魚にはプリン体が比較的多く含まれるが、大正エビ、カツオ、マイワシなどの一部の魚介類には特に多く含まれる

分類	食品名と1人前の分量	1人前に含まれる量	
		プリン体 (mg)	カロリー (kcal)
プリン体が きわめて多い 食品	鶏レバー 80g	249.8	88.8
	マイワシ干物 80g(2尾)	244.5	154.4
	あん肝 15g	59.9	66.8
プリン体が 多い食品	豚レバー 80g	227.8	102.4
	牛レバー 80g	175.8	105.6
	牛ヒレ肉 200g	196.8	266~446
	カツオ 80g(刺身5切れ)	169.1	91.2~132
	マイワシ 50g(1尾100g)	105.2	108.5
	大正エビ 50g(2尾)	136.6	47.5
	マアジ干物 60g(中1尾50g)	142.5	100.8
	サンマ干物 90g(1尾130g)	187.9	234.9

尿酸値の高い方は1日のプリン体摂取量は400mgまでに

食べ物で尿をアルカリ性に

尿が酸性に傾いていると、尿の中の尿酸が溶けにくくなり、尿路結石ができやすくなります。尿酸はアルカリ性に良く溶ける性質があるので、尿をアルカリ性にするため、野菜や海藻、芋類、果物を積極的に摂取しましょう。

プリン体を減らす調理のポイント

プリン体は水溶性なため、ゆでることでゆで汁や煮汁に溶けだします。肉は一度さっと湯通しすること、魚は煮魚にすることがおすすめです。また、煮汁や肉汁にはプリン体が多く溶けだしているので、できるだけ捨てるのが望ましいです。

