



しいのみつうしん

第53号

尿酸は、体の細胞の新陳代謝やエネルギーの消費によってできる老廃物です。元はプリン体という物質で、細胞や食品などに含まれています。体内では、毎日プリン体から尿酸がつくられています。**プリン体：たんぱく質のもとになるもので、動物の肉や内臓に多く含まれています。**

食物由来のプリン体（外因性）から産生される尿酸は総尿酸生産量の 1/3 程度といわれており残りの 2/3 の尿酸は体内でプリン体（内因性）が作られた代謝産物として産生されます。

尿酸は体内で溶けにくい性質があり、増えすぎてしまった尿酸は溶けきれずに結晶化していきます。この結晶が体のいろいろな部分に沈着して害を及ぼします。

**高尿酸血症と関連する病気：通風、腎障害、尿路結石、狭心症、心筋梗塞、脳血管障害
高血圧、脂質異常症、糖尿病**

今回は、**高尿酸血症と「食生活とアルコール」**について書きます。

食生活の問題

食事内容によっては尿酸値は上がりますが、厳密なプリン体制限は実際には困難で、長続きはしません。最近では「これを食べてはいけない」という食品の制限はあまり指導しなくなりました。それよりも食べる総量を制限することが大切です。通風の患者さんの 60%には肥満があり、肥満度が大きいほど尿酸値は高くなります。食事を減らし、よく歩き、標準体重を守ることが大切です。プリン体は美味しいものに多く含まれます。プリン体だけを減らすのは難しいので、食事量を全体的に減らして、その中に美味しいものを少し入れるとよいです。

食品から摂取するプリン体が尿酸値に与える影響はそれほど大きくありません。

プリン体の多い食材は控えめに色々なものをバランスよく食べましょう。

プリン体の多い食品と少ない食品 (mg/100g)

極めて多い	(300mg ~)	鶏レバー、マイワシ干物、イサキ白子、あんこう肝酒蒸し
多い	(200~300mg)	豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、マアジ干物、さんま干物
少ない	(50~100mg)	ウナギ、ワカサギ、豚ロース、豚バラ、牛肩ロース、牛タン、マトン、ボンレスハム、プレスハム、ベーコン、ツミレ、ほうれん草、カリフラワー
極めて少ない	(~50mg)	コンビーフ、魚肉ソーセージ、かまぼこ、焼きちくわ、さつま揚げ、カズノコ、スジコ、ウインナソーセージ、豆腐、牛乳、チーズ、バター、鶏卵、とうもろこし、ジャガイモ、さつまいも、米飯、パン、うどん、そば、果物、キャベツ、トマト、にんじん、大根、白菜、海藻類

(総プリン体量:高尿酸血症・痛風のガイドライン 2010年版)

プリン体は水に溶けるので、肉や魚からとったスープ(鶏がらスープなど)にも注意が必要です。

飲酒の問題

アルコールをのむと体内の尿酸値が上がります。まず、アルコールは体内の尿酸産生を増やします。また、尿中への尿酸の排泄を阻害し尿酸を体内にとどめます。お酒の中にプリン体が含まれているのもあります。さらにアルコールの利尿作用により尿酸は濃縮されます。ここに食物由来のプリン体が上乗せされます。

アルコール飲料の種類、銘柄によってプリン体の量はちがいますが、**アルコール自体が血液中の尿酸を増加させます**ので、プリン体が少ないといっても、たくさん飲んでいいわけではありません。

アルコール適量 目安 (純アルコール 20 グラム)

ビール 中ビン1本 ワイン グラス2杯 日本酒 1合
焼酎 (25度) コップ半分 ウイスキー ダブル1杯

100ml 中に含まれるプリン体 mg ビール 3~6.9 ワイン 0.4 日本酒 1.2
焼酎 0.0 ウイスキー 0.1 ブランデー 0.4 紹興酒 11.6

お酒を毎日飲む人と、「休肝日」を設けている人とを比較するとアルコールの全体量は同じでも、毎日飲むの方が尿酸値が高いことが知られています。なるべくお酒をのまない日を設けましょう。休肝日を週に1日か2日は設けましょう。

食生活の注意のポイント

標準体重にしましょう 肥満は尿酸値に関係するだけでなく、他の疾病の危険因子にもなります。アルコールを控える 上述。

プリン体の多い食事を控える

水分を多めにとり尿量を増やす 尿量が増加すると、尿酸の排泄量が増加します。

野菜を十分に取らしましょう 尿酸はアルカリ性~中性によく溶けるので、野菜、いも類、海藻等のアルカリ性食品を十分に摂り、尿をアルカリ性に保つことが必要です。

そのほか日常の注意

激しい運動をさける 有酸素運動は問題ありませんが、短距離走などの激しい運動は尿酸の合成を促進します。

ストレス解消を心がける ストレスは高尿酸血症をはじめとする様々な疾病の危険因子にあげられています。意識的に気分転換を心がけリラックスできる時間を心がけましょう。

(参考) 尿酸を下げる薬

尿酸の排泄を促進する薬 ベンズブロマロン、ユリノーム、ベネシッド

尿酸の合成を阻害する薬 アロプリノール、ザイロリック

尿をアルカリ性にして尿中の尿酸を溶けやすくして尿路結石を予防するウラリットという薬もあります。

しいのみ薬局	関市上白金 105-1	☎0575-27-0130	Fax 0575-27-0131
しいのみセンター薬局	岐阜市北山 1-14-27	☎058-241-1818	Fax058-241-1839
華陽しいのみ薬局	岐阜市祈年町 1-19-2	☎058-271-1640	Fax058-275-1949
南しいのみ薬局	岐阜市芥見南山 2-8-47	☎058-244-2112	Fax058-244-2110

お薬や「健康食品」のことなどに関して、Eメール(shiinomi@blue.ocn.ne.jp)によるご相談もお受けしています。

お気軽にご相談下さい。 ファルマネットぎふ ホームページ(<http://www.pharma-net.co.jp>)