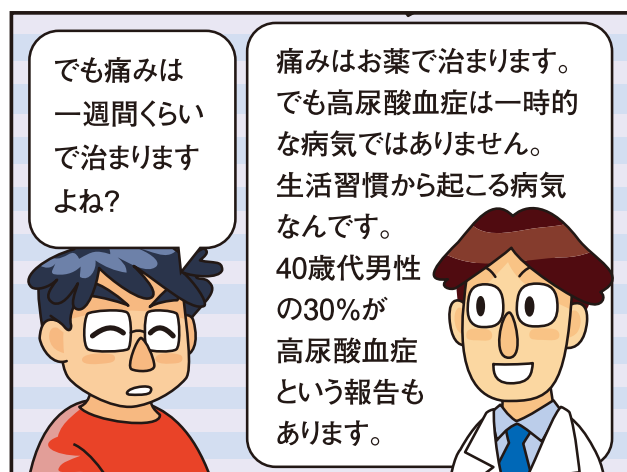
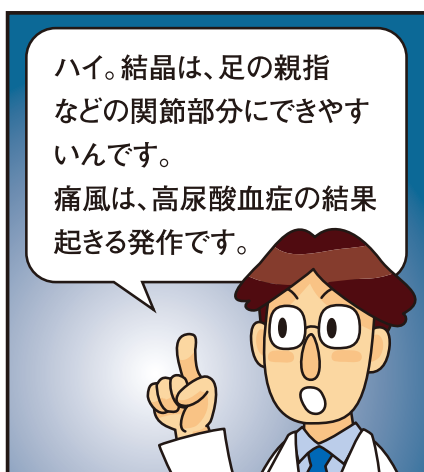
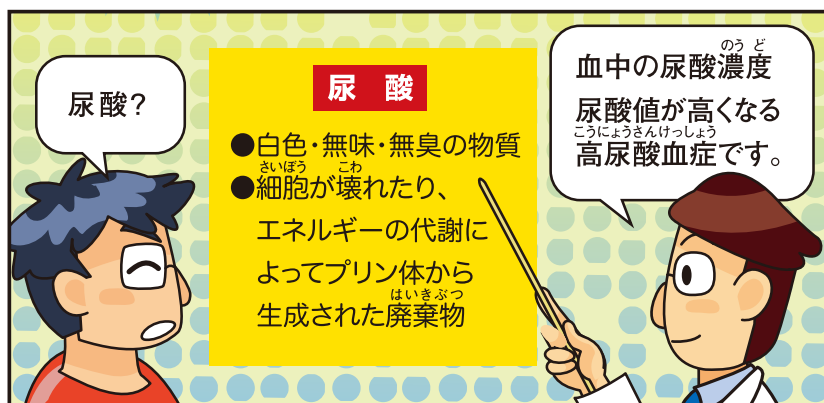


痛 風



どんな病気になるの？

痛風の原因は高い尿酸値

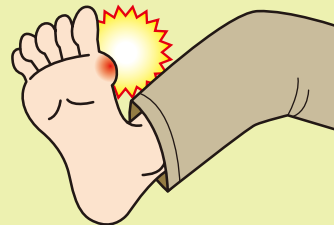
痛風発作は、尿酸塩に対して白血球が反応し、攻撃する時に起こります。

アルコールは、尿酸量を増大させ、また尿中へ尿酸を出しにくくし、尿酸を体内に留めます。さらに、アルコールの利尿作用によって尿は出るけれど、尿酸はたまるという悪循環を生みます。

また、食べ物に含まれるプリン体は、体内で分解されて尿酸に変化します。ビールだと大瓶1本で50mg、白子やレバーで100g当たり300mgものプリン体が含まれます。日本人の1日のプリン体摂取は平均150mg程度です。

高尿酸血症は、無症状であっても、将来的な動脈硬化の要因となり、心疾患・脳血管疾患のリスクも高まります。

痛風 高尿酸血症の結果生じる関節炎



どうすればいいの？

尿酸値を下げるには

尿酸値を下げるためには、日常生活で次のような点に注意しましょう。

1.肥満を解消する

総カロリーを制限する。

偏食を避け、多品目を少量ずつ、ゆっくり噛んで食べる。

2.アルコール飲料を控える

一気飲みしない。たくさん飲まない。休肝日をつくる。

ビールは極力控える。

3.積極的に水分を摂取する

季節を問わず尿が一日2ℓ以上になるのが理想。

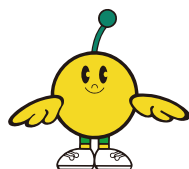
少なくとも毎日2ℓ以上の水分をとる。

4.軽い運動を行う

ウォーキングなどの有酸素運動は尿酸値を上げず、痛風の人に多い高血圧などの合併症にも有効です。



キビタン解説



プリン体が多く含まれる食品を知ろう

プリン体は、尿酸のもとになる物質で、食べ物から摂取されるだけでなく体内でも作られているんだ。体内の尿酸のうち、食べた食品のプリン体から作られるものは20%程度なんだよ。それでも、体内のプリン体（尿酸の材料）を増やさないために、食べ物からの摂取も減らすように心がけようね。

