

# とても怖い痛風!



## 痛風とは?

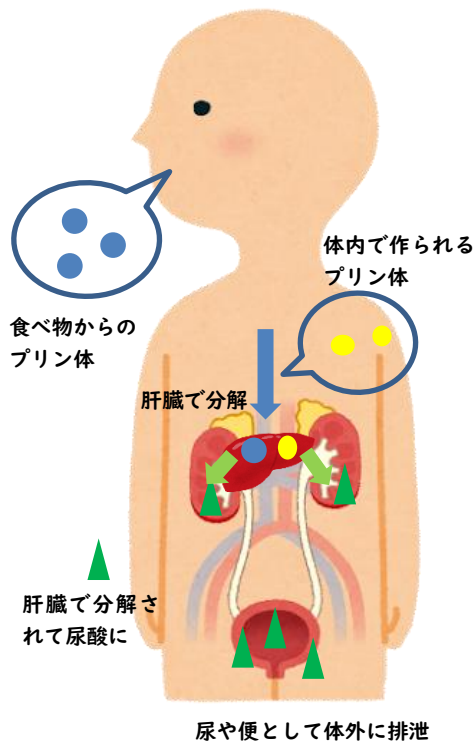
痛風とは「尿酸」という物質が体の中に溜まることで、ある日突然足の親指の付け根の関節などが赤く腫れ、激しい関節炎を発症する病気です。

尿酸はある一定以上体の中に溜まらないようになっていますが、何らかの要因で排出される量のバランスが崩れると、血液中の尿酸が溶けきれなくなり、結晶化してしまいます。この状態が長く続くと結晶化した尿酸が関節の壁などに定着します。その後定着していた尿酸の結晶が剥がれ落ちる時に激しい痛みを伴う痛風発作を起こします。

## 尿酸とプリン体

「プリン体」とは食品から摂取したり、体内で合成されたりする物質で、食品からは20%ほど摂取され、残りの80%は体内で作られています。プリン体は左図のように代謝され尿酸となり、尿や便として体外に排泄されます。

一般的にプリン体はアルコール類、特にビールに多いと思われがちですが、プリン体はその他に肉や魚などほかの食品中にも含まれます。



## 尿酸値を下げる・抑えるには?

### 1. 肥満解消

肥満になると体内で血糖を処理するインスリンが増えます。インスリンは尿酸の排泄を邪魔する方向に働くので尿酸が体にたまりま  
す。体重を落とすことでインスリンが余りがちな状況が解消できま  
すので、太っている人はまず痩せることが一番効果的です。

### 2. 水分を積極的に摂る

尿酸のほとんどは尿から排泄されるため、積極的に水分を摂り1日  
2リットル以上の尿量を確保しましょう。

### 3. アルコールを控える

アルコールはプリン体と関係なく尿酸を上昇させる働きがあります  
ので、プリン体0のアルコールも注意しましょう。  
またつまみ類はプリン体が豊富な食品が多いため、  
アルコールやつまみ類の量に注意しましょう。



干物や動物の内臓に多い

## 推奨される食品

推奨する食品としては

**低プリン体**：野菜、海藻類、乳製品、果物、豆腐その他

**アルカリ性食品**：野菜、海藻類、豆類、きのこ類、果物その他

**肥満解消に良い食品**：食物繊維豊富な野菜、海藻類、きのこ類その他  
の3点に注目した食品をお勧めします。

