

痛風について



お酒を飲む機会が増える時期になります。

痛風は、血液中の尿酸値が上昇することにより発症します。

原因としては、生活習慣が大きく関わり、プリン体の多く含まれる食品の過食によるものやアルコールの飲みすぎ、運動不足、肥満、精神的なストレス等があります。

1. 高尿酸血症を放置しておく

痛風発作を起し、脳血管障害、心疾患、尿管結石、腎障害（痛風腎）など、さまざまな病気を合併します。











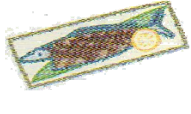




2. プリン体が多く含まれている食品です、量とプリン体量を表示しました。

プリン体含有量基準（食品 100 g あたり）

50mg 以下極めて少ない、50～100mg 少ない、200～300mg 多い、300mg 以上 極めて多い。

※含有量が少なくても、大量に食べればプリン体摂取量は多くなります。

痛風の方（尿酸値が高い方）は、1日のプリン体摂取量を 400mg 以下に抑えるようにしましょう。

品名					
	ビール	発泡酒	発泡酒（糖質0）	日本酒	紹興酒
量	350ml	350ml	350ml	180ml（1合）	100ml
プリン体量（mg）	24	11.8	6～12.6	2.2	13.8
品名					
	ワイン	ウイスキー（原液）	ブランデー	マイワシ丸干し（2尾）	エビ（5尾）
量	100ml	60ml	60ml	60g	100g
プリン体量（mg）	0.3	0.1	0.2	183	273
品名					
	さんま干物（1尾）	カツオ（5切れ）	あん肝	鶏レバー串（2本）	豚レバー（1人前）
量	75g	100g	100g	80g	80g
プリン体（mg）	157	211	400	250	227

（発泡酒の糖質0はメーカーによりプリン体量が異なります。）

尿酸は、体内での合成や排泄の影響が大きいと言われていますが、プリン体が多い食品を摂り過ぎるとそれ以上に尿酸値の上昇をきたす要因となりますので注意が必要です。

アルコールの摂取は、肝臓での尿酸産生を亢進させ、腎臓からの排泄を低下させる作用があります。

どんな種類（プリン体量の少ない焼酎も含みます）のアルコールも同じように作用しますので、飲酒には注意が必要です。

生活習慣がとても大切です。

1. バランスの良い食事を摂るようにしましょう。
2. 水分を充分にとりましょう。
3. アルコール類は摂らないようにしましょう。
4. プリン体の多い食品をとりすぎないようにしましょう。

痛風も糖尿病と同じように、生活習慣病です。生活習慣を規則的にすることで防ぐことができます。