

# 栄養管理部ニュース



2020年6月号

## ドクターコラム

血液中の尿酸値が高い状態が続くと痛風をおこすことはよく知られており、かつては贅沢病などと言われていました。

しかし、生活習慣が深くかかわる生活習慣病であることがわかってきました。みなさんもお存知のように、プリン体を多く含む食品

(肉系、内臓など)・飲料(アルコール類)を控えることは大切ですが、肥満の解消および予防を目的とした適正なエネルギー摂取がさらに重要となります。患者の多くが肥満・脂質異常症・糖代謝異常を合併しており、放置することにより痛風だけでなく心筋梗塞や脳梗塞の危険度も高くなるので注意が必要です。



栄養管理部長  
消化器内科部長  
中谷 敏也

## ●高尿酸血症・痛風について●

今月は痛風と高尿酸血症時に気をつけるべき食事のポイント等についてです。

### 肥満に注意!

肥満は痛風リスクを高めまずまず標準体重を目指しましょう!

\*標準体重=身長(m)×身長(m)×22

例) 170cmの方なら...  
 $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.5\text{kg}$  となります。



満腹ではなく腹8分目を目安に  
よく噛んで、バランスの良い食事を摂りましょう!

### プリン体の過剰摂取に注意!

主に食生活が関与してくる。プリン体を多く食品を過剰摂取すると、体内の蓄積量が増え高尿酸血症、痛風のリスクが高まります。過剰摂取には注意しましょう!

プリン体を多く含む食品の例



### 飲酒量

種類に限らず、尿酸値の上昇につながります。適正飲酒を心掛けましょう!

目安の飲酒量の例



ビール(500mL) 日本酒(1合) ウイスキー(60mL)

休肝日も週に1、2日は設けましょう!

### 十分な飲水とアルカリ性食品の摂取

尿酸を排泄するために水分はしっかりと摂りましょう!  
(水分制限のある方は注意)

尿酸を溶解してくれる役割を持つアルカリ性食品(野菜や海藻類)を積極的に摂取していきましょう。



水かお茶を  
2L程度を目安に



★管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフまでご相談下さい!