



尿酸値高めは要注意!!

栄養士 吉田 弥生です。

平成22年度の特定健診結果から上ノ国町の男性の特徴として
「尿酸値の高い人が多い」という事がわかりました。

なかなか聞き慣れない尿酸値という言葉ですが、この尿酸値が高い状態を高尿酸血症といいます。高尿酸血症が続くと、痛風という病気を引きおこしやすくなります。また、この尿酸は腎臓にたまりやすいので高尿酸血症の方は腎機能にも注意が必要です。

今回は尿酸と関係の深い痛風とそれを予防するための食生活についてご紹介します。

★痛風の症状

ある日突然足の親指、かかと、手首、足首、ひざに激しい痛みが出て、赤く腫れてしまい、ほんの少し動いたり、近くを車が通りすぎる音さえも響くなど、「風が吹いても痛い」という意味の病名どおり、ひどい痛みが特徴です。

★痛風予防のための食生活

①肥満の人は栄養バランスのとれた食事で減量を

肥満に伴い尿酸値が高くなる傾向があるため、肉、魚、卵の摂りすぎに注意し、野菜や海草類を多く摂るようにして、体重を減らしましょう。

②アルコールの過剰摂取は禁物

尿酸値が高いのはビールの飲み過ぎと思われがちですが、全てのアルコールは尿酸値を上昇させます。アルコールの摂取量の目安は、1日にビールなら中びん1本、日本酒なら1合、ウイスキーはダブル1杯程度です。もちろん休肝日をつくることも大切です。



③水分をしっかりとる

水分の不足は血液が濃縮され尿酸値を上昇させる原因になります。少なくとも毎日1.5ℓ以上の水分補給をしましょう。糖分の多いジュースや炭酸飲料、缶コーヒーなどの飲み物はカロリーが高いので、水やお茶などがおすすめです。

飲酒習慣がないのに尿酸値が高い方は水分補給が来ているか、確認してみましょう。

★痛風予防のための日常生活

ウォーキングなどの有酸素運動や適度な運動は痛風の予防・改善にも役立ちます。また、ストレスが大きく影響するという事もわかっています。ストレス解消にも心がけましょう。

