

Q41. いつも、尿酸値が高いので、低くする為にはどうすればよいでしょうか。どんな食べ物に気をつけたらよいでしょうか。

A.

高尿酸血症と食生活の関係は、古くからの過食、過飲によると考えられ、肥満を伴う人が、多いようです。また食事の特徴は、1日の総エネルギー量が多く、過食の傾向があり、同時にタンパク質、脂質も多く摂取し、食事内容は、欧米型の食生活を現しています。研究発表の中には、「日本人の平均摂取エネルギーは、25年前と現在とそれほど大きな差はないが、総エネルギー中に占める脂肪、タンパク質の割合は年々増加の一途をたどっている。」との報告があり、このことから脂質、タンパク質の多い食事と高尿酸血症との関連の深さを知ることができます。食生活の中でのもう一つの特徴は、アルコール摂取が多いことです。食事療法としては、過食を慎む事のほか、このアルコール摂取量を控えることと、毎日飲まないことがあげられます。

一般に高尿酸血症は、遺伝的な素因に環境因子が加わって起こる疾患と言われており、尿酸は、細胞の中にある核蛋白質中のプリン体によるもので、食事ではこのプリン体の制限が行われます。アルコールは、プリン体を含み尿酸を産生します。また、食事中的プリン体は主に核酸に存在しているため、核酸含量の多い組織として、肉類では、肝臓、腎臓など、魚介類では特に丸ごと食べると小魚の肝、腎、脾、脳などの臓器に多く含まれているので、避けることとなります。また、核酸は水に溶出するため、肉類を用いる場合には、肉エキスや肉スープの使用は避けます。植物性食品では、大豆に多く、豆腐などの加工品は、少なくなります。食事では肉類、魚類の多量摂取を避け、食材は、主として穀類、卵、豆腐、乳製品、野菜類を用います。

《高尿酸血症者の食事療法のポイント》

- ① 過食を避け、肥満にならないように注意します。特に習慣的な肉類の多量摂取を避けま
す。発作のない限り適度の運動は、有効です(軽い関節に負担のかからない有酸素運動
→速歩、ジョギング、自転車歩行、軽い水泳など約30分)。
- ②アルコールを控えます。
- ③プリン体の多い食品の使用を避けます。
- ④野菜は尿のアルカリ化に、また水分は、尿中排泄に有効。果糖(果物及び清涼飲料水)は、
尿酸排泄を低下させるので制限します。高血圧合併者は、減塩。便秘に注意します。

等々。但し、以上は腎機能障害の少ない高尿酸血症者の食事指針であり、透析を受けている方のそれではありません。調べた限りでは、高尿酸値を示す透析患者さんの食事による改善例は、現在まだ模索の中にあります。

尿酸排泄の主な経路は腎臓であり、約2/3が尿中に、残りは糞便中に排泄されるため、非透析者には、水分を多く取ることが勧められますが、透析患者さんには、これは適用できません。又、尿酸合成阻害剤などの薬剤の使用にも問題があるようです。文献によると慢性腎不全患者の高尿酸血症は、無症候性のものが多いことを知ることがあります。

但し、健常者の血中尿酸の正常値が、3～7mg/dlと言われる中で、透析患者さんの血液検査の示す尿酸値が10mg/dlより高い場合の指標に、蛋白負荷増大の指摘を見ることがありますので、ご質問の要旨が、これに該当するようでしたら、上記食事ポイントの①～③の特に①のタンパク質の過食に留意する必要があると思われます。③の低プリン食は、低プリン体を厳しく制限しても、血中尿酸値は、せいぜい1mg/dlしか下がらない事から、低プリン食を疑問視する向きもありますが、発作予感がある時には、やはり焼肉店などでのプリン体の多い食品の摂取は、避けるのが賢明と思います。タンパク質の必要量は、個々人によって少し異なりますが、ご自分の標準体重1kgに対して、1gが基準です。

標準体重＝身長(m)×身長(m)×22

例：身長165cmの人の場合

$1.65\text{m} \times 1.65\text{m} \times 22 = 59.9\text{kg}$

$59.9\text{kg} \times 1\text{g} = 59.9\text{g}$

約60gのタンパク質

栄養士

尿酸値が高い時は、尿酸産生の亢進による場合と腎臓からの排泄低下による場合が、考えられます。高尿酸血症の多くは、原因不明で、両方の原因が合併していることもありますが、排泄低下型が、多いとされています。腎不全、透析患者では、排泄低下のため高尿酸血症をきたします。高尿酸血症が、問題となるのは、関節に蓄積して起こる痛風と尿路結石を起こしやすくなる点です。食品中ではレバー、肉エキス、アルコール、果糖に多く含まれているため、これらの食品の過剰摂取を控えることが、重要です。

※当クリニックの患者さんの尿酸値の平均値は、 $7.1 \pm 1.3\text{mg/dl}$ です。

看護師