

図2 プリン体の多い食品と少ない食品をチェック

とても多い 300mg以上/100g

鶏レバー 真いわしの干物 白子 あんこう肝酒蒸し

多い 200～300mg/100g

豚レバー 牛レバー かつお 真いわし
大正えび 真あじの干物 さんまの干物

少ない 50～100mg/100g

うなぎ わかさぎ 豚ロース 豚バラ 牛肩ロース
牛タン マトン ポンレスハム プレスハム ベーコン
つまれ ほうれんそう カリフラワー

とても少ない 50mg以下/100g

コンビーフ 魚肉ソーセージ かまぼこ 焼きちくわ
さつま揚げ かずのこ すじこ ウイナーソーセージ
豆腐 牛乳 チーズ バター 鶏卵 とうもろこし
じゃがいも さつまいも 米飯 パン うどん そば
果物 キヤベツ トマト にんじん 大根 白菜 海藻類



*日本痛風・核酸代謝学会ガイドライン改訂委員会・編『高尿酸血症・痛風のガイドライン第2版』
2010(メディカルレビュー社)より作成

図3 尿酸値を上げない1日の飲酒量の目安



※少量の飲酒で顔面紅潮をきたす等アルコール代謝能力の低い人では
通常の代謝能力を有する人よりも少ない量が適当です。

ル自体が体内での尿酸の合成を促進させてしまいます。ただし、必ずしも禁酒までする必要はなく、1日の適量を守り、週に2日は休肝日を設けるなどの工夫をすることで、お酒を楽しむことができます(図3)。

●水分補給

尿酸は約7割が尿中に排泄されます。したがって、水分を十分に摂って尿量を増やすと尿酸の排出量を増やすことができます。1日2Lを目標に、お茶やお水などを飲みましょ

●運動

運動によってエネルギーを消費し、肥満を予防することも重要です。筋トレなどの無酸素運動は、乳酸がたまることにより尿酸の排泄が滞り、同時にエネルギー代謝によって尿酸の合成も促進されてしまいます。そのため、軽いジョギングや

う。ジュースなどの加糖飲料はエネルギー過多になる上、果糖の摂り過ぎによって尿酸値を上昇させてしまうので、水分補給には不向きです。

●肥満の改善

ウォーキング、水泳などの有酸素運動がお勧めです。1日30分、もしくは1日おきに1時間の運動を習慣に。運動中、前後の水分補給も忘れないようにしましょう。

高尿酸血症の原因のひとつは、肥満です。肥満によって内臓脂肪が増えるとインスリンという血糖値を下げるホルモンの働きが低下し、それを補うためにインスリンの分泌量が増えます。その結果、腎臓での尿酸の排泄が妨げられ、尿酸値が上昇します。

内臓脂肪の増加も、動脈硬化や生活習慣病の原因となります。高尿酸血症だけではなく、これらの病気を予防するためにも、肥満の解消、特に内臓脂肪を減らすことが大切です。

今月の担当



保健師
金子 美甫

参考文献
法研『へるすあっぷ21』
2017年7月号、NHK出版『きょうの健康』2014年2月号、2016年6月号、2017年6月号、WEB『尿酸を下げよう.com』(TEI JIN)、WEB『KOMPAS』(慶応義塾大学病院)

禁煙コラム

第8回

禁煙の薬
「のむ」「貼る」「かむ」

禁煙補助剤は、成功率が2～3倍となるメリットがあります。医師からの禁煙指導を受けると、さらに3倍近くまで上昇します。また、禁煙補助剤を使用すると食欲増強の抑制や体重増加を遅らせる効果も期待できます。

のむ

ニコチンを含まないのみ薬

ニコチンを含まない内服薬で、通常12週間内服を継続します。医師の処方が必要です。のむだけなので簡便、肌の弱い人も使用できる、接客などでガムをかめない職種の人でも使用できる等の長所があります。

貼る

ニコチンパッチ

ニコチンを含んだ貼り薬を上腕やお腹等に貼ります。薬局で購入するタイプと医師に処方してもらったタイプがあります。肌の弱い人の場合、かぶれを起こす場合があります。

かむ

ニコチンガム

ニコチンを含んだガムで、口の粘膜からニコチンが吸収されます。禁煙し始めた時に我慢せずにかみ、徐々に減らしていきま。ニコチンの補充とともに口寂しさも紛らわせる効果が期待できます。

◆健康保険で禁煙治療が受けられる医療機関情報は、日本禁煙学会のホームページに掲載されています。
<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

平均3～4回の挑戦で禁煙に成功する！失敗は成功の元！今日から、禁煙にチャレンジしてみませんか？