

# 心と体の

# メンテナン

今月のテーマ ◆ 痛風

## 尿酸を増やす食材避け 軽い運動続け痛風予防

**Q** 痛風発作(激痛)の予防に、食事で気を付けることは?

**A** ぜいたく病ともいわれる痛風は、血清中の尿酸値が高い高尿酸血症が原因です。尿酸値が上がる原因はさまざまですが、大きな要因の一つが食生活です。基本的に、「プリン体」と呼ばれる、尿酸の材料となる物質を多く含む食品は、摂取を控えましょう。このプリン体というのは、体内で作られる物質ですが、食べ物からも摂取されるからです。

プリン体を多く含むのは、レバーなど動物の内蔵類、赤身の肉、魚介類ではエビ、イワシ、サバ、ニシン、カツオ、魚の干物など。鶏肉の

皮や、干しシイタケにも豊富に含まれます。ほかに、アスパラガス、カリフラワー、ホウレンソウ、マッシュルーム、グリーンピース、オートミール、小麦ふすま(小麦粉の表皮)、一部の豆類などは、取り過ぎないようにしましょう。

アルコール飲料も要注意で、特にビールに多く含まれます。蒸留酒にはあまり含まれませんが、飲み過ぎは避けましょう。

逆にプリン体の少ない食品は、乳製品、大豆、卵、魚介類ではウナギ、ワカサギ、ほかに白身の魚、そしてソーセージやハムなどです。

高エネルギー食、高脂肪食も取り過ぎに注意が必要です。高血圧、高血糖、高

脂血症、肥満など、痛風のリスク因子と関係があるからです。

**Q** 食事は、痛風を予防する上で非常に重要です。ただ、プリン体の多い食品はまったく食べない、逆に少ない食品ばかり食べるのは、好ましくありません。プリン体を多く含む食品は、控えることを念頭に、さまざまな食品を少しずつ、バランスよく取ることを心掛けてください。

**Q** 運動はどれくらいするといいですか?

**A** 肥満防止、血行改善、炎症予防のために運動は大切です。ジワッと汗をかく程度の軽い運動を1日30分以上、1週間に5日行うとよいでしょう。それが難しい場合は、週3日それを行い、あと2日は心臓がドキドキする程度の運動を15分続けます。それでもできなければ、心臓がドキドキする程度

の運動を15分、最低週3日行うと、ずいぶん違います。ほかに気を付けることは?

**Q** 水分をたっぷり取ります。また、食事は一口20回をめどによく噛みましよう。唾液はダイエツトにつながるだけでなく、若返りのエキスともいわれます。体全体の免疫力向上に効果がありません。

**Q** 痛風やメタボリック症候群などの患者さんには、栄養士や理学療法士などの専門家を紹介し、食事と運動療法の指導を受けることを勧めています。食事は、わたしが栄養士から教わることが多いし、運動も、その人に合った方法で、けがをしないように続けることが大切だからです。

習慣を変えるのは、一人の努力では難しいかもしれません。特に痛風の場合、症状がないときは気も緩んでしまいがちです。ま

ずは医師や専門家と相談して治療プランを作成し、定期的に医師の診察や専門家の指導を受ける場を設けるといいでしょう。

バランスのよい食生活と適度な運動が習慣になれば、痛風だけでなく、ほかの病気の予防や健康増進にもつながります。症状をうまくコントロールする気持ちで、根気よく取り組みましょう。



中釜知則先生  
Tomonori Nakagama, MD, MPH

家庭医学、産業・予防医学専門医。セーバー医科大学、イリノイ大学シカゴ校医学部産業・予防医学科を卒業後、同大学院で公衆衛生学修士号(MPH = Master of Public Health)取得。内科、婦人科、小児科を含むプライマリーケア、一般診療、人間ドッグなどを手掛ける。

※来月は歯科医の鈴木貴規先生に、デンタル・インプラントについてお聞きします。

INFORMATION

日本クリニック  
Nihon Medical Healthcare  
15 W. 44th St., 10th Fl.  
(bet. 5th & 6th Aves.)  
TEL: 212-575-8910  
www.nihonclinic.com