



健康メモ

第103回

高尿酸血症と食生活

真壁病院 栄養管理室 副技士長 八木雅代

高尿酸血症とは何らかの原因により血液中の尿酸が多くなった状態をいいます。尿酸値が高い状態が続くと過剰な酸が結晶化して関節に溜まったり、血管を傷つける事で動脈硬化を加速させ、様々な健康障害が起きる要因となります。足の指などが腫れあがり激痛を引き起こす「痛風」は特に男性に発症者が多く、年々増加しています。治療には生活習慣の見直しも必要です。



高尿酸血症を招く生活習慣と改善・予防のポイント

①肥満

↓
バランスの良い食事
適正エネルギーの摂取



②プリン体の過剰摂取

↓
プリン体を多く含む食品
(肉や魚の内臓、干物など)
の摂取量を控える

※高尿酸血症の方は1日のプリン体摂取量を
400mg程度まで制限する事が推奨されている



③アルコールの過剰摂取

↓
1日の許容量(1合/日)を
守り、週2日は
休酒日をもうける



④水分の摂取不足

↓
十分な飲水を
心がける
(1日1.5ℓ~2ℓ程度)



アルコールとの付き合い方

高尿酸血症の方が、プリン体を多く含む食品を控える必要があるのは広く認識されてきており、特にアルコールは「プリン体ゼロ」のビールや発泡酒が多数販売されています。

プリン体ゼロのビールにすれば・・・、焼酎に切り替えたから・・・と、アルコール量を減らさなくても良いように思っている方もいるようですが、アルコールそのものが体内での尿酸生成を増加させてしまうため、お酒の種類を変えるだけでなくアルコール度数の低い商品やノンアルコールへの切り替え、お酒を飲まない日を設けるなどの対策が必要です。



サプリメントや清涼飲料水にもご用心!

「健康のため・・・」と誤って摂取しているサプリメントにも注意が必要な物があります。核酸(DNA・RNA)やクロレラはプリン体が多く含まれており、尿酸値が高い方は摂取を控えた方が良いでしょう。

また最近では清涼飲料水に多く含まれる果糖が尿酸値を上昇させやすい事がわかってきました。甘いジュース類を日常的に飲む習慣がある方は注意しましょう。



Information

■ マスク着用について

当院では感染対策の一環として、マスク着用でのご来院をお願いしております。マスクは鼻からあごまで覆い、隙間の無いよう正しく着用してください。また、布やウレタン製ではなく不織布製の物を着用するようお願いいたします。感染対策のため、何卒ご理解・ご協力をお願いいたします。

※悪い例



鼻がかくれていない



あごが覆われていない

■ 各種工事について

当院では現在、全館のLED化工事を行っております。また、療養病棟のスプリンクラー工事も始まりました。作業員の出入りや資材の搬入など、ご通行の際はご注意ください。ご不便をお掛けしますが、どうぞよろしくお願いいたします。

職員紹介 第196回

今回は透析センターの新人スタッフをご紹介します。

和泉 舞 《看護師》

- 出身地 石巻市
- 趣味 ゲーム、動画鑑賞。
- 好きな食べ物 堅あげポテト
- 最近ハマっている事 刀剣乱舞ミュージカルにはまっています。
- 最近とても驚いた事 朝、目が覚めるとねこが服の中に入っていたこと。

新人としてまだまだ未熟ではありますが、笑顔を忘れず、患者様に寄り添った看護を提供できるよう日々努力し、看護師として成長していけるよう頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。



車田 美音子 《准看護師》

- 出身地 石巻市
- 趣味 映画鑑賞
- 好きな食べ物 蕎麦
- 最近ハマっている事 お取り寄せ。出掛けることが難しいご時世なので自宅で旅行気分を味わっています。
- 最近とても驚いた事 家の観葉植物が7年目で初めて花が咲いたこと。

3月に入社し、間もなく1年になります。まだまだ日々の業務に精一杯ではありますが、患者様に安心していただけるような看護師を目指していきたいです。よろしくお願い致します。



■ 循環器内科専門外来 外来診療を行っています。詳しくは週間担当医表、医師予定表をご覧ください。

■ リウマチ・膠原病外来 担当は若林病院(IBNTT病院)名誉院長 佐々木毅先生。12月は10日(土)、24日(土)

■ 真壁病院公式LINEアカウントでは、医師診療予定表、休診情報の他、予防接種の情報や健康コラムなどお役立ち情報を発信しています！右のQRコードかID検索から『友だち登録』をお願いします！

真壁病院
公式アカウント
@683mnsje

