

# ビールが美味しい季節... 痛風にご注意を!

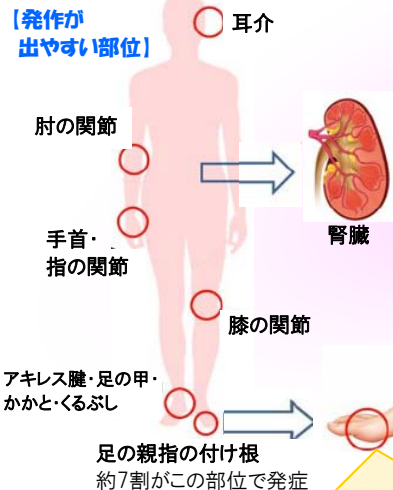
暑い日中を過ごした後のビールは格別で、ついつい飲み過ぎてしまうことはありませんか? このビールとも関係が深いと言われる痛風は、40~50歳代男性に多くみられます。今回は、発症すると痛い痛風とその予防についてお伝えします。

## ●痛風とは...

体の中に「尿酸」という物質がたまり、それが結晶になって激しい関節炎を伴う病気です。尿酸のもとプリン体で、「食事から入ってくるもの」と「エネルギー代謝や新陳代謝で体内でつくられるもの」があります。通常は尿や便に排泄されますが、何らかの原因で産生と排泄バランスが崩れると、尿酸が血液中に増え痛風になりやすくなります。



## 【発作が出やすい部位】



## ●症状は...

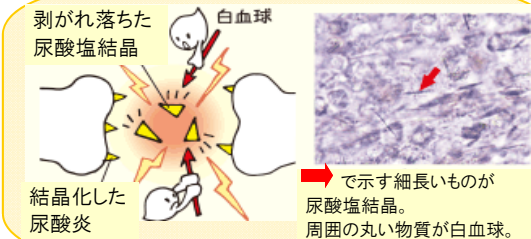
「痛風発作」と呼ばれ、局所の熱感、腫脹、発赤と激しい疼痛います。これらの炎症症状は、7割が足の親指の付け根(関節部分)に現れます。その他は、アキレス腱、足の甲、かかと、くるぶし、足の関節、膝、肘、手首、指などの関節や耳介に発症しやすいです。

## ●なんでそんなに痛いのか?

尿酸は血液中に溶け込んでいますが、量が増えると結晶化して関節にたまりやすくなります。運動などをきっかけに、結晶の一部が関節液中にはがれ落ちるとそれを敵とみなして白血球が集まってきます。白血球が攻撃を始めた時、炎症を起こす物質が出ます。これが痛みの原因です。

## ●痛風の起こりやすい人

- ①肥満
- ②30代以上の男性
- ③激しい運動をすることがある
- ④お酒や砂糖入り清涼飲料水を良く飲む  
プリン体の多い食品を良く食べる
- ⑤ストレスを抱えている
- ⑥血縁者に痛風の人がいる
- ⑦水分をあまり取らない



## 食事で尿酸を増やさないためにはどうすればいいの?

### ステップ1 肥満の解消が尿酸値の改善の第一歩です!

内臓脂肪の過剰によって尿酸値が上昇します。内臓脂肪は摂り過ぎた栄養から作られます。毎日の食事の量に気を付けましょう。

さらに個人の嗜好による個別の対応が必要です

### ステップ2 <摂り過ぎに気をつける>

#### ①アルコール ⇒ 節酒へ

アルコールにもプリン体の多いもの(ビールなど)と少ないもの(焼酎など)があります。その量に限らず、アルコール自体に尿酸を生成する働きがあるため適量を守る事が大切です。1日の目安量:焼酎(5:5割り)1杯程度

#### ②肉類・魚類に含まれるプリン体の過剰摂取に注意

食品からプリン体を摂り過ぎると体内での尿酸の生成が過剰になります。量や頻度を控えめにしましょう。

プリン体の多い食品(レバー、いわし、干物、白子、かつお、スープ等)

#### ③糖質(果糖) ⇒ 過剰摂取を控えましょう。

果物や清涼飲料水などに含まれる糖質は尿酸の産生を増加させます。摂りすぎないようにしましょう。

### <積極的に摂りたいもの>

#### ①十分な飲水しましょう。

水分をきちんと摂ることで尿量が増え、尿酸の排泄が促されます。

1日20を目安にしっかり水分補給をしましょう。

#### ②乳製品(牛乳・ヨーグルト)がお勧めです。

乳製品はプリン体の含有量が少なく、また牛乳の摂取により、腎臓からの尿酸の排泄が促され、さらにヨーグルトは腸管からのプリン体の吸収を抑えるのに役立つといわれます。

1日の目安量:牛乳200ml(またはヨーグルト200g)です。

## 今月のレシピ

### 冷やしあんかけ 茶碗蒸しミルク風味

プリン体が少なく良質なたんぱく源の卵と牛乳を使い、食物繊維の豊富なきのこで和風のあんかけにしました。

#### <材料>

- (1人分)
- 卵 1/2個 / 牛乳 90ml
  - a(出し汁20ml/薄口醤油小さじ1/2杯)
  - 生椎茸 1枚/ しめじ 10g/ えのき茸 10g/ みつば 適宜
  - b(出し汁50ml/薄口醤油・みりん 各小さじ1/2杯)
  - 水溶き片栗粉 適宜

#### <作り方>

- ①ボールに割りほぐした卵1/2個分と分量の牛乳、aの調味料を入れて混ぜ合わせ、網しゃくしで漉しておく。
- ②①を器に入れ、蒸し器で蓋を少しずらして、約10分程度蒸す。
- ③生椎茸は石付を除き、薄切りにする。しめじは、ほぐしておく。えのき茸は根元を切り、3cm長さに切る。
- ④小鍋にbの調味料と③を入れてひと煮立ちさせる。仕上げに水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑤②の上に④のあんをかけ、茹でたみつばの茎を散らす。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷して供する。

栄養価:エネルギー:114kcal 蛋白質:7.2g 脂質:6.0g 食塩:1.2g

鹿児島厚生連病院健康支援課  
〒890-0062  
鹿児島市与次郎1丁目13番1号  
TEL 099-806-1101  
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp  
皆様からのご意見やご質問をお待ちしています。

