

疾患シリーズ

痛風 - 予防・改善するための生活の工夫 -

文=上田 千歌子(保健師)

先

月、痛風はプリン体を多く含む食品をとりすぎると体内で尿酸が過剰に増え、それが足の関節に貯まって炎症を起こし、急激に腫れて激痛を伴う病気であることをお話ししました。

そこで、今回は痛風を予防・改善するための生活の工夫についてお話ししたいと思います。

みなさんは自分の尿酸値をご存知ですか？

羽幌町の住民健診では、血液検査において尿酸値が2・3〜7・2 mg/dlで「異常なし」、7・3〜7・9 mg/dlで「要指導」、8・0 mg/dl以上で「要医療」としています。特に、よくお酒を飲む肥満男性の方は要注意！

まずは自分の尿酸値を「知る」ことから始めましょう。次に尿酸値を下げる、あるいは

は尿酸値を正常に保つためのより良い生活習慣についてご紹介いたします。

1 肥満を予防し、適正体重を保つ。(肥満度BMIの算出方法: 体重kg÷身長m÷身長m² 24・3以上で肥満)

2 水分をたっぷりとり、尿量を増やして尿酸の排泄をうながす。

3 お酒は控えめに。1日に清酒なら1合、ビールなら中ビン1本、ウイスキーならダブル1杯を限度とする。特に清酒、ビール、ワインはプリン体が多く含まれているのでとりすぎに注意。

4 酒のつまみはチーズ、野菜類、海藻類、豆類等がよい。

5 野菜・海藻類を十分とる。

6 うっすら汗をかく程度の運動を。

7 プリン体の多い食品(魚介類ならイワシ・アジ・エビ・タラ・ヒラメ・貝類など。肉類ならモツ料理・ベーコン・牛肉・牛タン・豚肉・羊肉など)はひかえめに。調理するときはゆでてから使うとよい。

痛風になったらプリン体が含まれた食品を食べてはいけない、という訳ではありません。大切なのは過食をせず、

野菜を多くとり入れたバランスのよい食事をとることです。一度にすべて取り組むとせず、できるところから実践してみてくださいネ！

健康に関することは、すこやか健康センターまでお気軽にご相談ください。毎月1回健康相談も実施しています。詳しくは情報プラザをご覧ください。

