

（シニアの痛風予防）

シニアの高尿酸血症はこんなに

深刻

痛風が起こる仕組み



結晶が剥がれると痛みが生じる

生活習慣の乱れなどで血液中の尿酸が増え過ぎると、結晶化して関節内にたまる。何らかの原因でこの結晶が剥がれると、外敵から体を守る免疫細胞が剥がれた結晶を異物と見なして攻撃し、激痛を伴う炎症が起こる。



薬が増え、手放せなくなる

痛風が起こると、激しい痛みを抑えるための治療はもちろん、再発を防ぐ薬物療法が必要になる。基本的には生涯にわたって薬をのみ続けることになるため、持病ですでに薬をのんでいる場合は、必要な薬の種類が増えることになる。

持病が悪化する

- ・高血圧 ・糖尿病
- ・脂質異常症 など

高尿酸血症のある人には肥満が多く、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの持病がある人も多い。尿酸値が悪化する生活習慣を続けると、これらの持病にも悪影響が及ぶ。

合併症が起こる

- ・動脈硬化 ・慢性腎臓病
- ・脳卒中 ・心筋梗塞
- ・不整脈 など

増え過ぎた尿酸によって血管壁の内側が傷つくと、動脈硬化が進行し、慢性腎臓病や脳卒中、心筋梗塞などの合併症が起こる原因となる。

こんな生活を送っていませんか？

家にいることが多い

家で過ごす時間が長いと運動不足から肥満を招きやすい。また、シニア世代は運動不足から筋力が衰えることで、フレイルも心配される。

食べるのが早い、 ついたくさん食べてしまう

早食いの方は、満腹感を感じる前に食べ物を口に入れてしまうため、摂取エネルギー量が増えて肥満になりやすい。

レバーや白子など プリン体の多い 食品をよく食べる

レバーなどの内臓類や、肉類、魚類、魚の干物やビーフジャーキーのような水分が抜けて成分が凝縮された食品などは、プリン体を多く含む。これらの食品を食べ過ぎると尿酸値が急激に上がる。

肥満になりやすい 生活をしている

食べ過ぎなどの肥満を招く生活習慣は、尿酸値を上げる行動そのもの。尿酸が過剰につくられる一方、尿酸を排泄しにくくなる。

お菓子や 甘い飲み物が好き

果物やジュースなどに多く含まれる果糖は、尿酸値を上げやすい。お菓子などの食べ過ぎは肥満にもつながる。

毎日のお酒を飲んでいる

どんな種類のアルコール飲料でも、尿酸の排泄を妨げる作用と、尿酸をつくる作用を体内で生じさせるため、尿酸値が上がる。プリン体の多いビールでなくとも、アルコール飲料には要注意。

どは、プリン体を多く含む。これらの食品を食べ過ぎると尿酸値が急激に上がる。

ストレスを感じる人が多い

活動的で負けず嫌いな人や、きっちりとした性格の方はストレスを感じやすいとされ、尿酸値が高い傾向にある。ストレスから「早食い」や「暴飲暴食」、ストレス発散のための「無酸素運動」などをすると尿酸値が上がる。

こんな原因も

利尿薬をのんでいる

高血圧や心不全などの治療で使われる利尿薬の作用で、尿酸がうまく排泄されず、尿酸値が上がることもある。薬の変更が必要なこともあるので、かかりつけ医に相談しよう。

眠れない日が多い

不眠、疲れ、ストレスなどは自律神経に影響し、尿酸を排泄する腎臓の機能に悪影響を及ぼす。

改善術 1

食事の量を少し減らす

1年間で現在の体重から3%減らすというわずかな減量でも、尿酸値は改善する。体重を減らし、それを維持することを目指そう。

1日3食それぞれを腹八分目に

摂取エネルギーとプリン体の総量を減らすために、腹八分目を心がける。いつも「大盛り」や「お代わり」をしていた人は、それらをやめることから始めよう。

よく噛んでゆっくり食べる

早食いは大食いのもと。食事は楽しみながらゆっくり味わって食べる。よく噛むと、少量でも満腹感を感じやすくなる。

間食・甘い飲み物はほどほどに

果糖は尿酸値を上げやすい。ジュースなら1日に180mLまで、果物は週に3~4個までにとどめて、とり過ぎに注意する。

4つの生活改善術 尿酸値を下げる

できることから始めよう

(シニアの痛風予防)

改善術 2

プリン体の多い食品は3日に1回までに

尿酸値を上げないためには、食事からとるプリン体を1日400mg以下に抑えることが勧められている。

プリン体の多い食品

- ・レバー ・白子 ・いか
- ・えび ・かに ・かつお
- ・たちうお ・肉や魚の干物
- ・牛肉 ・豚肉 など

これらの食べ過ぎはやめる。食べる場合でも3日に1回までにする。蒸したり、ゆでたり、煮たりすると、プリン体を減らす効果が期待できるので、調理法を工夫するのもよい。

サプリメントには要注意

「核酸 (DNA・RNA)」を含むサプリメントにはプリン体が多い。「酵母」「クロレラ」「スピルリナ」もプリン体を多く含んでいる。

積極的に食べたい食品

- ・チーズ ・ヨーグルト
- ・豆腐 ・油揚げ ・わかめ
- ・めかぶ ・キャベツ
- ・たまねぎ
- ・さつまいも など

乳製品、大豆製品、海藻類、野菜類を積極的にとることで尿酸値が下がり、尿がアルカリ化されて尿酸が結晶化しにくく、排泄されやすくなる。ビタミンCなどの抗酸化物質も尿酸値を下げる。

野菜はプリン体が多くても大丈夫

ブロッコリーやほうれんそうなどはプリン体が多いが、動物性食品とはプリン体の性質が異なるので、食べても大丈夫。

改善術 3

水分は多めにとって、お酒はほどほどに

食べ物だけでなく、飲み物にも要注意。尿酸値を上げる飲み物と下げる飲み物がある。

水分を十分にとって 尿酸値を下げる

尿量を増やして尿酸の排泄量を増やすと、尿酸値が下がる。ふだんから500mL程度多い水分摂取を心がけよう。

コーヒーと牛乳もお勧め

コーヒーを飲む人は、飲まない人に比べて痛風を発症しにくいことがわかっている。また、牛乳などの乳製品には、尿酸値を下げて尿酸を結晶化しにくくする作用がある。

お酒は尿酸値を 上げない程度に

含まれるプリン体の量が少ないアルコール飲料のほうが、尿酸値の上昇を抑えられる。ただし、アルコール自体が尿酸値を上げることを忘れずに。お酒の種類よりも量が重要。プリン体ゼロをうたったビールでも、飲み過ぎないようにしよう。

1日のお酒の目安量とプリン体の量

焼酎
90mL

ウイスキー
60mL

日本酒
180mL
(1合)

ワイン
150mL

ビール
500mL

少

含まれるプリン体の量

多

週に1日は休肝日をつくろう

お酒を飲む習慣のある人は、最低でも週に1日は休肝日を設ける。コーヒーや牛乳など尿酸値を下げる飲み物を飲んで、体にたまった尿酸を排泄しよう。お酒の気分を味わいたいなら、ノンアルコールビールなどにするとよい。

(シニアの痛風予防)

改善術 4

1回10分間の「ニコニコ運動」をしよう

肥満解消、ストレス解消のためにも、積極的に体を動かすことを習慣にして、尿酸値を下げよう。隣の人と「ニコニコ話しながらできる」くらいの、軽い有酸素運動（ニコニコ運動）がお勧め。

お勧め ウォーキング

こんな運動もOK!

- ◎ スイミング
- ◎ サイクリング など

ニコニコ運動を行うときの脈拍は、1分間に100以下が目安。屋内でランニングマシンなどの器具を使って行うのもよい。



生活のなかで 階段上り

体力に自信がない人は、まずは生活のなかで体を動かす工夫をする。階段の上り下りをゆっくり繰り返し返すのがお勧め。

！筋トレをするときは要注意

- ◎ 長時間続けない
- ◎ こまめに水分をとる
- ◎ 休みながら行う

筋トレなどの無酸素運動をすると、「乳酸」という、尿酸の生成を促して排泄を妨げる物質がつくられるため尿酸値が上昇する。筋トレの習慣がある人は、尿酸値を上げないようにこまめな休憩と水分補給を忘れずに。

あなたの悩みを スッキリ解決! Q & A

Q 痩せ型なのですが
食事の改善は必要ですか?

A 痩せている人であれば
プリン体の制限は
必ずしも必要ではありません。

BMI18.5未満の痩せ型の人は、厳しい食事制限をすると筋肉量が減り、フレイルを招く危険があります。元気な毎を送るため、食事ではプリン体を過度に気にせず、たんぱく質をきちんととりましょう。

Q サウナで尿酸値が
上がるって本当ですか?

A 本当です。
お風呂にも注意しましょう。

サウナで大量の汗をかくと、軽い脱水状態になり、尿酸値が上がる原因になります。また、熱いお風呂や長風呂も尿酸値を上げます。サウナやお風呂のあとには、アルコール飲料ではなく水やお茶をしっかり飲みましょう。

Q どうしても甘いものが食べたいです。

A お菓子ではなく果物にしましょう。

果物に含まれるビタミンCやポリフェノールなどの抗酸化物質には尿酸値を下げる効果があり、アメリカではさくらんぼが推奨されています。ただし、食べ過ぎには注意が必要です。

—(シニアの痛風予防)—

Q どうしてもビールがやめられない……。
薬だけで治療はできませんか?

A 可能ではありますが、
根本的な解決にはなりません。

尿酸値を下げる薬だけで尿酸値をコントロールすることは可能です。しかし、ほかの持病が悪化するかもしれません。休肝日を設けるなど、生活習慣の改善も心がけるほうが、健康長寿につながります。

Q 数値が下がれば
薬はやめられますか?

A 一生のみ続けるものと
考えましょう。

薬で尿酸値を6.0mg/dL以下にコントロールすることを5年以上続けた人たちでも、薬を中断すると約40%の人が3年以内に痛風が再発したという報告があります。「痛風は一生治療」が基本です。薬をのまないとしても生活習慣の改善は必須です。

Q 薬は中断もできない
のでしょうか?

A 中断はできますが、
それでも通院は必要です。

薬は中断しないのが原則ですが、尿酸値をコントロールできていれば、定期的に検査を受けながら中断することはできます。ただし、尿酸値が9.0mg/dL以上になると痛風発作の危険があるため、ただちに薬を再開します。必ずかかりつけ医に相談しましょう。

Q 強い痛みが出たら
どうすればよいですか?

A 冷やして
安静にしてください。

安静を保ち、患部を冷却シートや氷のうなどで30分程度冷やすことを、朝、昼、晩、寝る前の4回繰り返すと痛みは治まります。マッサージなどで刺激するのは避けましょう。痛みが軽くなっても薬は必要なので、速やかに受診してください。自己判断で鎮痛薬や手持ちの尿酸値を下げる薬を使うのはやめてください。

