

尿酸値が気になる方へ 気をつけたい生活習慣と食事

みなさまこんにちは。今回のコラムは尿酸値についてです。糖尿病をお持ちの方で尿酸値も気になるという方は多いか
と思います。プリン体ゼロのビールに変えたり、プリン体をたくさん含む食べ物を控えたりと努力しているのに良い結
果が出ない。贅沢な食事を毎日とっているわけでもないのに尿酸値が高い。こんなお悩みをお持ちの方、尿酸値の上

尿酸値ってなに？

尿酸という食品中のプリン体が有名ですが実は食品中のプリン体からつくられる尿酸は全体の20%に過ぎません。
残りの尿酸は体内でつくられたエネルギーの燃えカスと遺伝子が分解されて生まれる老廃物です。
尿酸は尿中に排泄されるので通常は一定以上体内に溜まらないようになっているのです。
この一定量というのは男性7.0mg/dl未満 女性6.0mg/dl 未満です。



尿酸値が高いってどういうこと？

体内で尿酸がたくさんつくられ過ぎたり、尿中にうまく排泄できなくなると体内の尿酸の濃度が
高くなります。これが尿酸値が高いということです。



痛風とはちがうの？

痛風発作は尿酸の結晶が関節に沈着して起こる関節の炎症です。尿酸値が高いまま
放っておくと痛風発作を起こしてしまいます。

どんな治療をするの？

まずは生活習慣の改善からはじめます。

痛風発作を起こしたことがある方
尿酸値が8.0mg/dl以上でかつ生活習慣病等の病気のある方
尿酸値が9.0mg/dl以上の方



はお薬による治療も行います。

尿酸値が高い方のための生活改善ポイント

①アルコールを控えましょう

ビールにはプリン体が多く含まれているのはご存知だと思います。では、プリン体ゼロのビール
や、他のお酒なら飲んでもいいの？と思われるがちですが残念ながら、アルコールそのものに
尿酸を作る働きと、排泄を妨げる働きがあります。アルコールはできるだけ控えてください。

週に2日は休肝日を
設けましょう

②水分は十分に摂りましょう



目標は1日2リットルです。水分をたくさん取ることで尿酸が体の外へ出やすくなります。

③ストレスを溜めない生活を

ストレスは尿酸を上げるといわれています。十分な睡眠や趣味に打ち込むなどしてストレス
と上手に付き合ひましょう。但し、ストレスの発散方法が飲酒や過食では逆効果ですので気をつけてください。



④肥満の解消を目指しましょう

肥満を解消すると、ほとんどの方で尿酸値が下がってきます。標準体重に近づけるように
食べ過ぎを控えて有酸素運動を取り入れてみてください。

※過度な筋トレや、激しく息が切れるような運動は尿酸値を上げてしまうので気をつけてください

標準体重
身長(m)²×22



尿酸値が高い方のための食生活改善ポイント

①バランスの良い食事を心がけましょう

尿酸値が高いからといって食べてはいけない食品はありません。適量であればお魚の卵なども食べてかまいません。その際には
お野菜や海藻類などのアルカリ食品も積極的に食べましょう。いろいろな食品を適度にたべて食事のかたよりをなくすことが大切です。

②プリン体を多く含む食事はほどほどに

食べてはいけないものはない。とはいってもプリン体を多量に
摂取すると尿酸値は上がってしまいます。
右の表を参考にしてプリン体の多い食品は少量もしくは時々食べる。
というようにされるとよいでしょう。

プリン体の多い食品 (mg/100g)

極めて多い	(300mg~)	鶏レバー マイワシ干物 イサキ白子 あん肝酒蒸し
多い	(200~300mg)	豚レバー 牛レバー カツオ マイワシ 大正エビ マアジ干物 さんま干物

まとめ

プリン体は
1日400mg以下が目標です。

いかかでしたか。尿酸値について少しご理解いただけたでしょうか。今回ご紹介した改善ポイントを
ご自身の生活と照らし合わせてみて、出来ることを1つでも取り入れてみてください。尿酸値を改善するという事は
生活習慣病の予防にもつながります。より健康なからだづくりを目指して一緒にがんばっていきましょう。