

# 痛風 にならない生活習慣

4月

新年度を迎え新しいことが始まる季節です。この時期は季節の変わり目でもあり、体調を崩しやすくなります。新年度に良いスタートがけできるように免疫力を高めておきましょう!!

今回は「痛風」について紹介します。

痛風とは...



血液中の尿酸値が高い状態が続くことで尿酸の一部が溶けきれずに結晶化し、足の親指の付け根・足首・膝などにたまって激しい痛みを伴う関節炎。

患者は約500万人と推計され、30~40代の男性に多いといわれています。

痛風を起こす人は起こさない人より、心筋梗塞や脳梗塞になりやすいことも知られています

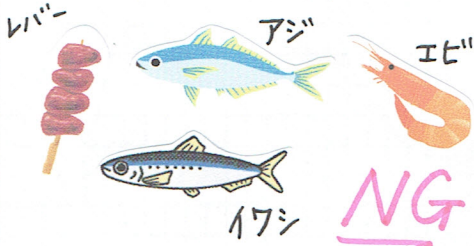
尿酸は食品に含まれるプリン体と体内の細胞内にあるプリン体の新陳代謝によって作られる老廃物。体内で作られる尿酸のほうが、食品に含まれるプリン体から作られる尿酸より3~4倍量が多い。しかしプリン体の摂りすぎは尿酸を作ることになるため摂りすぎには注意しましょう。





# 食生活で 気をつけること

★ プリン体の多い食品の  
とりすぎに注意する

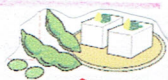


★ 食べすぎる食生活を  
改善しよう

油料理や肉魚料理に  
かたよらず野菜や海藻  
をとり入れよう



お酒と上手に付き合うため  
には、おつまみの選び方も  
大切です。



## おすすめおつまみ

- ・刺身・枝豆・冷奴・酢だこ
- ・あさりの酒蒸し・まぐろの山かけ
- ・もずく・酢の物・ひじきの煮物
- ・ほうれん草のお浸し・野菜の煮物
- ・なめこおろし



★ 尿をアルカリ化する食品を  
積極的にとる



★ アルコールの飲みすぎに注意する  
(週2日以上休肝日を作ろう)



プリン体カットのビール  
を選択するのは **OK**  
ですが... 飲みすぎは **NG**

# 食事に加えて気を つけること

・週3回程度の有酸素運動をしよう

ウォーキング エアロ  
バイク 軽い  
ジョギング

オススメ

・水分補給を忘れずに!!

1日2~2.5ℓ程度の水分摂取が  
必要。日常の中でもこまめに水分  
補給をしよう!!

