



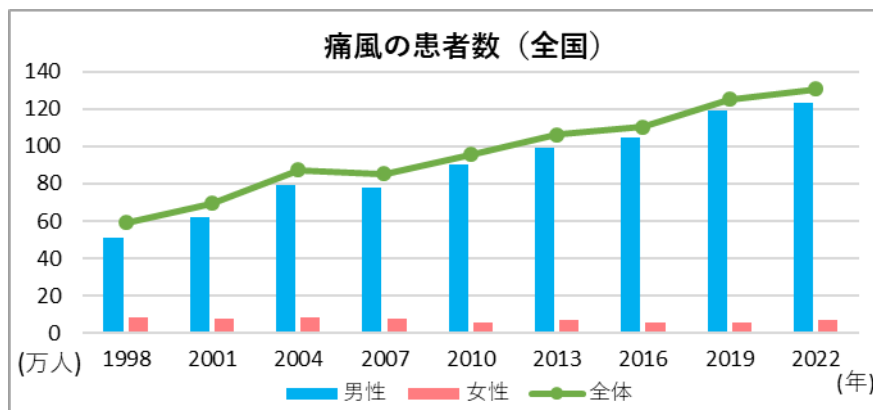
宴会シーズンの痛風にご用心

忘年会や新年会といった宴会が多くなる時期は、普段よりも不摂生な食生活になりがちです。そんな時期にこそ気を付けたい「痛風」について、今回はご紹介します。

■ 痛風（高尿酸血症）とは？

痛風とは、**血液中の尿酸値が高い状態（高尿酸血症）**が原因で発症する関節炎です。尿酸が結晶となり関節内にたまることで炎症が起き、激しい痛みや腫れを生じます。足の親指の付け根に発症することが多いです。

■ 年々増加している痛風患者



【出典：国民生活基礎調査 厚生労働省】

痛風の患者数は年々増加しています。男性に圧倒的に多い病気です。

尿酸値が高くなってしまう主な要因は、**プリン体とアルコールの摂りすぎ**です。生活習慣病などの既往により腎機能が低下している方は、尿酸が排出されにくいいため、よりリスクが高くなります。

■ 痛風を予防・改善するには

① 飲酒を控える

プリン体を含むビールはもちろん、**アルコールそのものに尿酸値を高くする働きがあるため、ビール以外のお酒も控えましょう。**

② プリン体を多く含む食品の摂取を控える

レバー、干物、サンマ、白子など、お酒の肴になる食品に多く含まれています。

③ 野菜や海藻類、芋類を多めに摂取する

尿をアルカリ性にし、尿酸の排出を促す効果があります。

④ 水分を多く摂取する

尿酸の排出を促すほか、腎機能維持にもつながります。

⑤ 有酸素運動を適度実施する

ウォーキング程度の軽い有酸素運動がおすすめです。スクワットなどの無酸素運動は、かえって尿酸値を上げてしまう恐れがあります。



【引用・参考】

- 1) [高尿酸血症 e-ヘルスネット 厚生労働省](#)
- 2) [国民生活基礎調査 厚生労働省](#)