

肥満高尿酸血症 痛風患者への栄養指導

田中万智¹⁾、大山博司¹⁾、横関美枝子¹⁾
大槻美佳¹⁾、諸見里仁¹⁾、大山恵子²⁾、藤森新³⁾

1) 両国東口クリニック 2) つばさクリニック 3) 帝京大学医学部附属新宿クリニック





両国東口クリニック
RYOUGOKU EAST GATE CLINIC

【当院紹介】

◆ 診療科 ◆

痛風専門外来

糖尿病専門外来

腎臓病専門外来



◆ スタッフ ◆

常勤医師3名、看護師6名、臨床検査技師2名
管理栄養士3名、コンシェルジュ7名



◆ 特徴 ◆

栄養指導だけでなく、看護師による痛風発作時の対応・内服指導など、患者教育を積極的に行っている



国技館

【背景】

- ◆高尿酸血症・痛風の食事療法は適正体重の維持が第一に挙げられている
- ◆肥満患者の体重管理に対する意識が低い印象
- ◆患者が体重管理に積極的ではないのは尿酸値と肥満の関係についての理解不足が影響しているのではないか



【目的】

高尿酸血症・痛風の肥満患者に対し、体重管理への
理解を深め、減量について指導を行う事で体重管理
への意識が高まるかを検討する



【対象・期間】

2017年8～9月に尿酸クリアランス検査を行なった139人

BMI25以上の患者48人(33.3%)

スポーツ選手や精神疾患患者
外国居住者等を除外

初回～3回目の指導までの期間、約50日間。

対象37人

【対象の特性】

n=37

- ◆ 年齢: 46 ± 10 歳
- ◆ 性別: 男性 (100%)
- ◆ LDL-コレステロール $> 140 \text{mg/dL}$: 11 人 (29.7%)
- ◆ 中性脂肪 $> 150 \text{mg/dL}$: 21 人 (56.8%)



【方法】

通常指導の流れ

①クリアランス検査時 痛風食総論

4日目以降

②検査結果受診時 プリン体の話

1~2カ月後

③定期受診 尿路管理について

アルコール自体が尿酸値を上げます

ビールはプリン体が多く含まれているため尿酸値を上げるという印象が強いかもしれませんが、実はアルコール自体が尿酸値を上げるはたらきがあります。アルコールは尿酸をたくさんつくってだけでなく、腎臓が尿酸を排泄するはたらきを弱めています。できればアルコールを飲まないようにすると思いますが、難しい場合は、アルコールの量を減らす、プリン体をあまり含まない種類の酒を選ぶといったことに気を付けましょう。

お酒のエネルギー量とおつまみに気をつけて水分補給を忘れないようにしましょう

アルコールのなかでも、焼酎やウイスキーなどは水分が含まれていないため、太らないと思われることがありますが、これは間違いです。アルコールは分解される時にエネルギーを発生するので、飲みすぎは肥満につながります。また、アルコールには食欲を増加させるはたらきがあるうえに、アルコールと脂肪と一緒に摂取すると脂肪がつきやすくなります。おつまみにはプリン体が多く含まれているものが多いことも問題です。糖分を多く含むおつまみを食べ過ぎると、糖尿病や高血圧、動脈硬化などの重大な合併症につながります。おつまみは揚げ物や塩分の多いものなどを選び、野菜や海藻、乳製品などにするようにしましょう。

さらにアルコールには利尿作用があるため、尿が濃くなって尿酸値が上がります。水を飲むのを忘れないようにしましょう。

痛風、高尿酸血症の食事療法

プリン体は細胞の中にある核酸(遺伝子)の構成体で、尿酸のもとになるものです。プリン体を多く含む食品は多量に摂取しないようにしましょう。また、プリン体の少ないものでも食べ過ぎ・飲みすぎのしないようにしましょう。

プリン体は1日400mgを超えない程度に

プリン体を生む2つのルート



品名	単位	含有量	総プリン体(mg)
玄米	めし	蒸飯1杯180g	29.9
白米	めし	"	20.7
胚芽米	めし	"	27.6
大麦	大さじ1杯、10g		4.4
そば粉	1カップ、100g		75.9
小麦粉	1カップ、100g		15.7
小豆粉	1カップ、100g		25.8
蕎麦ラーメン	150g		32.4
スープ	250ml		81.8
豆	1個、50g		0.0
鶏卵	1個、10g		0.0
うずら卵			0.0
乳製品	1カップ、200ml		1.1
牛乳	1杯、20g		0.0
チーズ			60.4
豆腐	1/4カップ、35g		31.0
乾燥大豆	1/4カップ、40g		45.6
乾燥小豆	小1バツ、40g		31.1
納豆	1/3丁、100g		21.9
豆腐			42.9
大豆油	1カップ、200ml		48.6
大豆粉	100g		17.8

尿路結石の予防

尿酸は主に腎臓から尿に溶けて排出されます。尿酸は尿が酸性に傾くと非常に溶けにくくなるという性質を持っています。尿酸の排泄や結石の予防のため尿のpHは6.2~6.8を目安にします。

尿路結石予防のための3つのポイント

- 尿をアルカリ化する食品を積極的に摂取する
- 肉、魚、卵などのたんぱく質の過剰摂取を避ける
- 水分は1日2L以上を目安に(尿量を2L確保)

プリン体の過剰摂取が加わると尿酸結石の発症リスクがさらに上昇します!!

にまめにとる 外出時に携帯する 汗をかくたら多めに

③尿をアルカリ化する食品と酸性化する食品

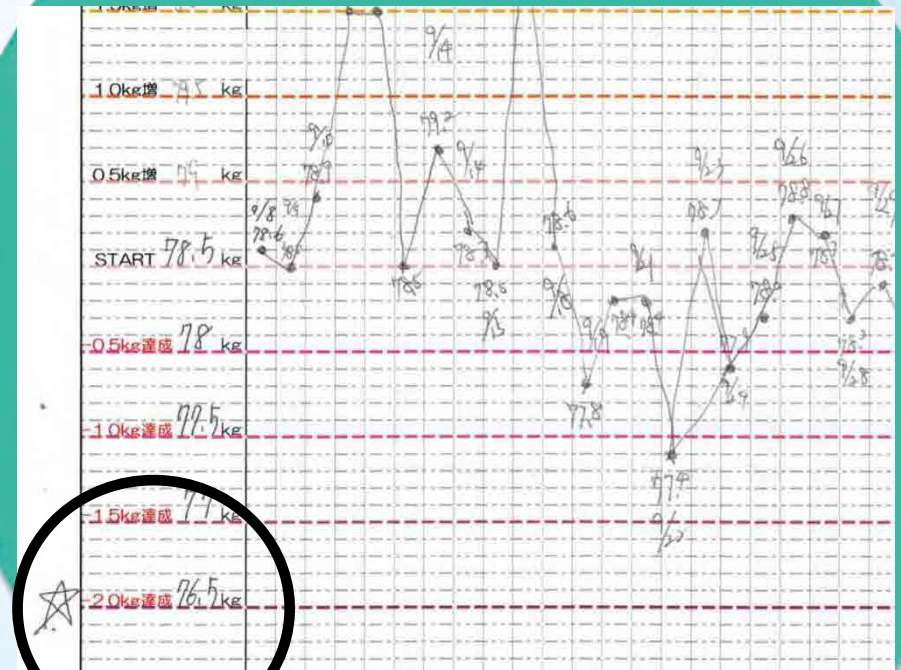
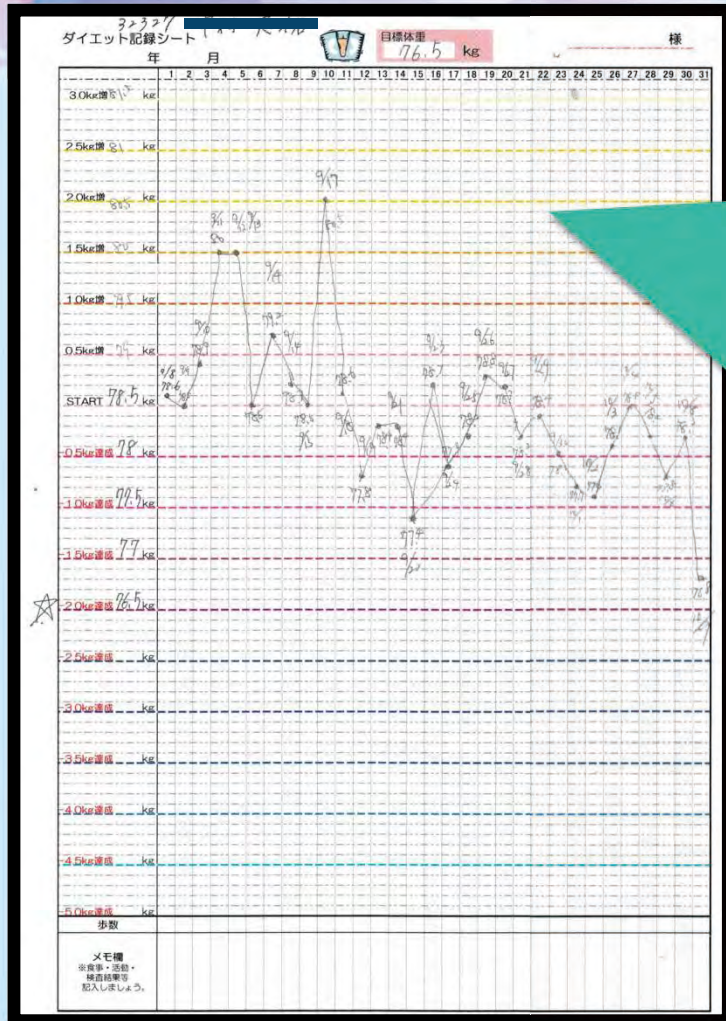
アルカリ化食品	酸性化食品
海藻類	肉類
野菜類	魚類
果物	穀類
その他	その他

小鉢1個分で50g前後
大皿料理1つで100g前後
の野菜がとれます。

水分補給として控えたい飲み物
・果糖や砂糖を含む飲み物
・利尿効果のある飲み物

適した飲み物
・水、お茶、麦茶など

【使用した資料】



目標の体重に印をつける

【方法】

通常指導の流れ

①クリアランス検査時
痛風食総論



4日目以降

②検査結果受診時
プリン体の話



1～2カ月後

③定期受診
尿路管理について

追加指導内容



- ・体重記録用紙を配布
- ・体重記録を依頼
- ・-2kgの目標設定



- ・体重測定継続の有無確認
- ・減量指導継続



- ・体重測定継続の有無確認
- ・減量指導継続
- ・減量目標評価日

【結果①対象と評価人数】

対象(BMI $\geq$ 25)
クリアランス検査実施
37人

評価日まで
追跡できた人数
28人(76%)

BMI $<$ 25
クリアランス検査実施者
治療中断15人(16.5%)

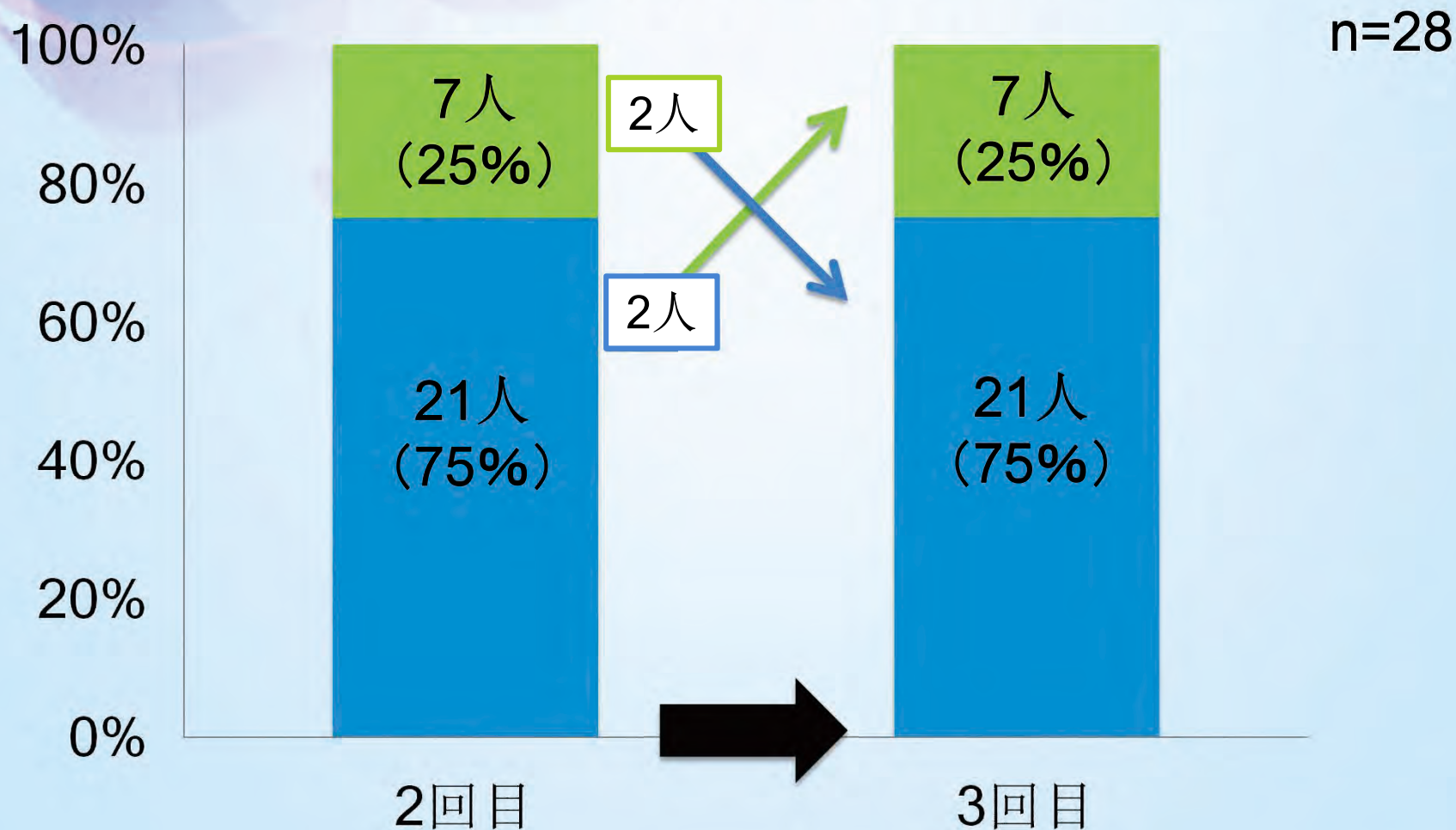
治療中断
9人(24.3%)

※2回目受診なし1人
※3回目受診なし8人



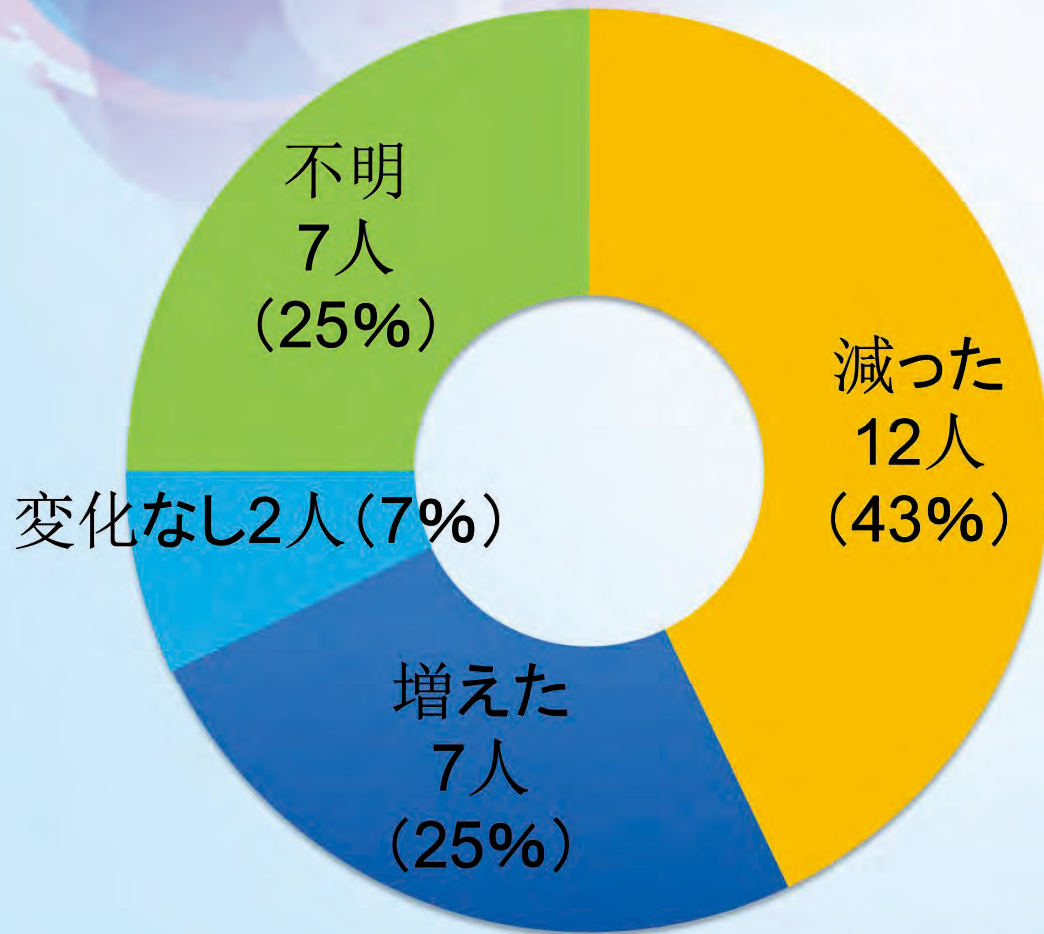
【結果②体重測定継続の有無】

■ 継続していた人 ■ できていなかった人



【結果④体重変化】

n=28



-2kgの目標を
達成したのは2人



【考察】

- ◆ 治療中断は肥満患者でより多くいる可能性
- ◆ 75%の患者は体重測定を継続し、体重への意識は高まった。体重測定をしない患者の多くは意識の変化は見られなかった
- ◆ 体重記録を促し、実際に体重測定をしてみることが自ら体重を意識するきっかけとなった
- ◆ 体重が増えてしまう患者は、生活習慣改善の指導を強化する必要がある
- ◆ クリアランス検査時は患者のモチベーションは上がりやすいが、話の進め方によっては抵抗感を示す

【結語】



- ◆ 肥満患者は治療中断しない様初診時から特に注意を促すべき
- ◆ 体重測定を促すことで自ら体重管理を意識づけさせることが継続に繋がる。まずは体重計に乗ってもらう事からスタート
- ◆ 患者が納得して自発的に減量できるよう指導方法の工夫が必要
- ◆ 体重管理を行わない患者は治療に対する意識を変える必要があり、医師や看護師などからも指導の必要性がある。

日本痛風・核酸代謝学会 COI 開示

田中 万智

演題発表に関連し、開示すべきCOI 関係にある
企業などはありません。