

# 女性痛風患者の食生活の特徴

横関美枝子<sup>1)</sup>、大山博司<sup>1)</sup>、田中万智<sup>1)</sup>、大槻美佳<sup>1)</sup>、  
諸見里 仁<sup>1)</sup>、大山恵子<sup>2)</sup>、藤森 新<sup>3)</sup>

- 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

# 【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  
ほか



## ◆ 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 ◆

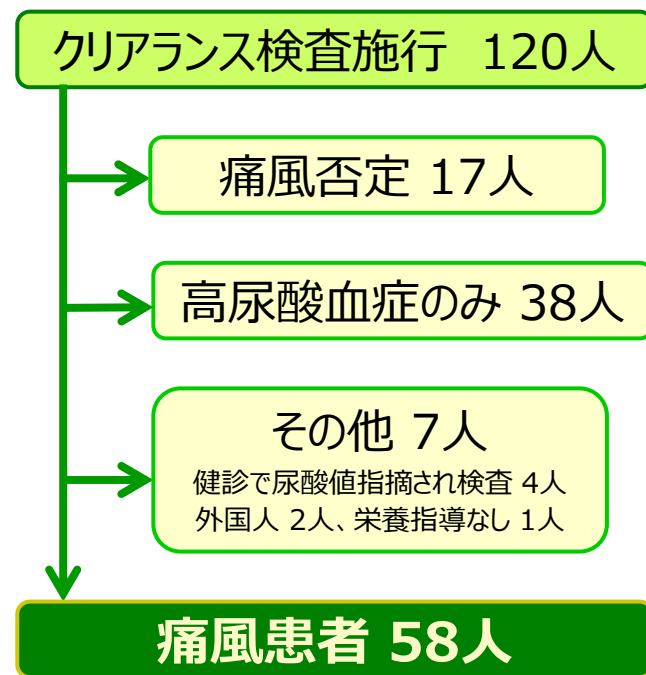
年間栄養指導件数1700件(痛風・高尿酸血症約9割)  
栄養指導だけでなく、看護師による痛風発作時の対応・内服指導など、患者教育を積極的に行っている

# 【目的】

本邦の女性痛風患者の特徴については、1993年に作山らが報告しているが、食生活についての報告はない。今回、当院痛風専門外来にて栄養指導を施行した女性患者の食生活の特徴について報告する。

# 【対象および方法】

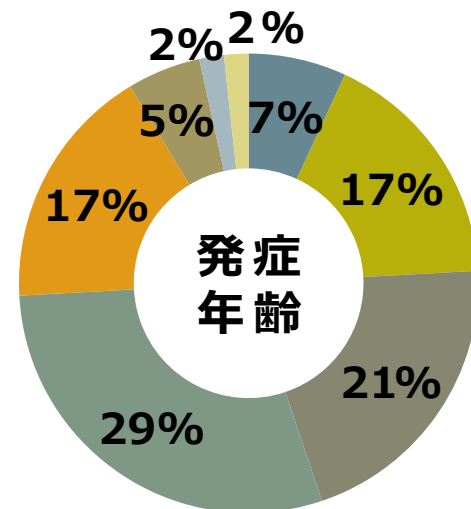
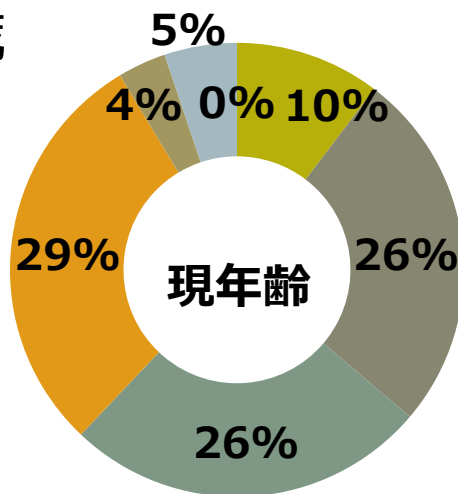
2013年1月～2018年8月に当院にて尿酸クリアランス試験(60分法) (以下クリアランス検査) を施行した女性120人中、痛風と診断され栄養指導を施行した日本人58人。問診により食事に対する意識、食事内容、飲酒量、職業について、血液検査データから尿酸値、eGFRを、身体計測より肥満度(BMI)を集計した。



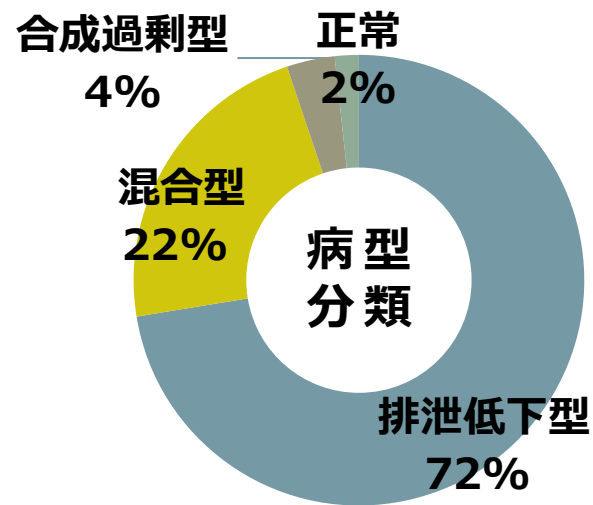
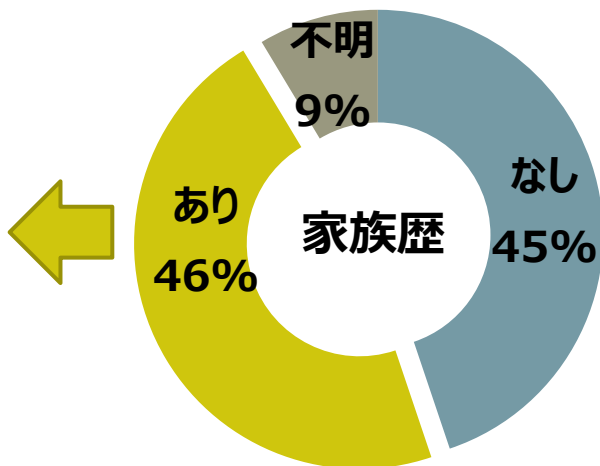
# 【患者背景】



- 現年齢 54.9±11.5歳
- 高血圧 19例
- 利尿剤投与 3例
- 腎結石 4例
- 糖尿病 1例
- 脂質異常症 42例



家族歴 複数回答	
祖父	2人
父	14人
母	5人
兄・弟	6人
姉・妹	3人
息子	2人
母方親戚	1人
いとこ	1人

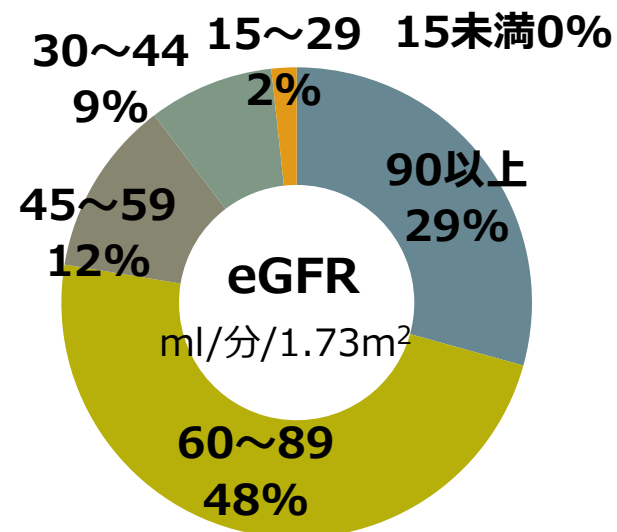
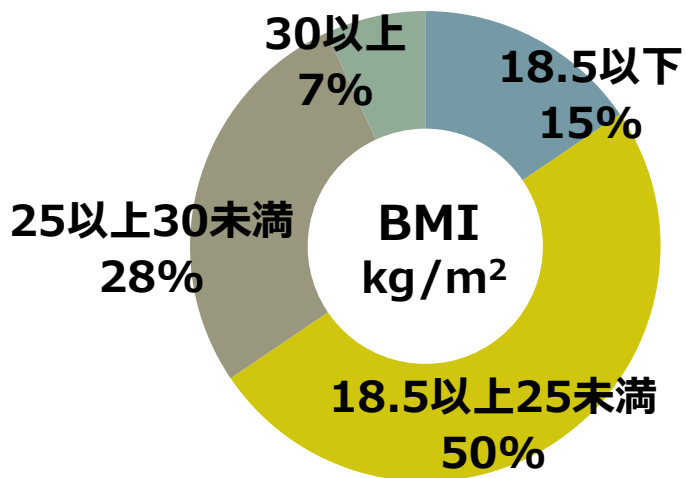
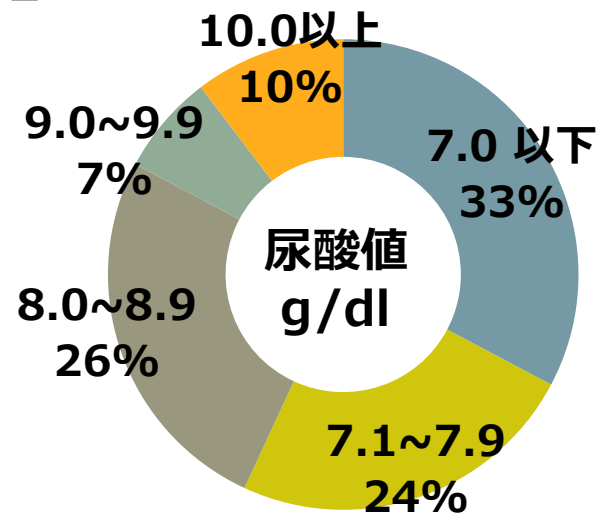


# 【結果①血液検査・BMI】

- 血清尿酸値  $7.7 \pm 1.4$  g/dl
- eGFR  $75.4 \pm 23.0$  ml/分/1.73m<sup>2</sup>
- BMI  $23.4 \pm 4.3$  kg/m<sup>2</sup>

血清尿酸の最高値は11.2g/dl

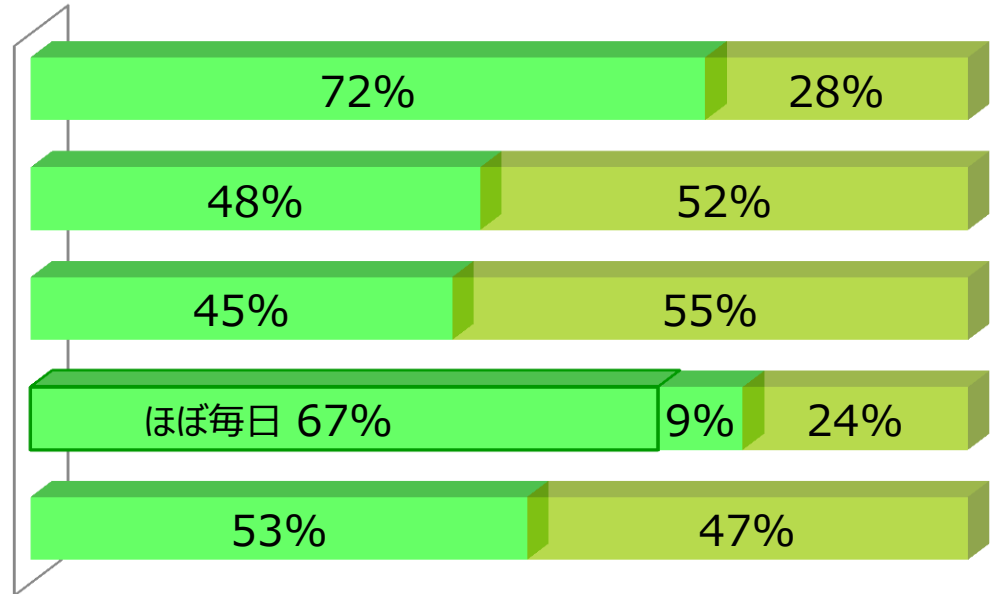
BMIの最高値は33.8kg/m<sup>2</sup>



## 【結果②食生活、運動】

■ YES ■ NO

食事に気を付けている  
プリン体を注意している  
サプリメント摂取している  
間食している  
運動習慣がある

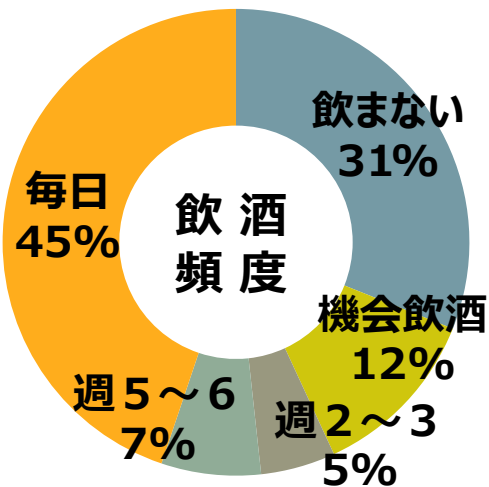


**食事に気を付けていると回答した内容**：栄養バランス、野菜を摂るようにしている、プリン体を摂らないようにしている、飲酒量を減らしている、食べ過ぎないようにしている、など。

**サプリメントの内容**：ビタミン類、食物繊維、香醋、ザクロ酢、ダイエットサプリ、ローヤルゼリー、**スピルリナ**、**DNA/RANドリンク**、コエンザイムQ10、グルコサミン、コンドロイチン、フィッシュオイル、プラセンタ、乳酸菌、ラクトフェリン、命の母、牡蠣エキス、田七人參、ミミズの粉末、など。

**運動の内容**：ウォーキング、犬の散歩、ジョギング、マラソン、ヨガ、**ホットヨガ**、ストレッチ、水泳、水中ウォーキング、自転車、筋トレ（ダンベルなど）、ダンスレッスン、バランスボール、など。

# 【結果③アルコール、飲水量、職業】



機会飲酒；2週に1回、月数回、年数回

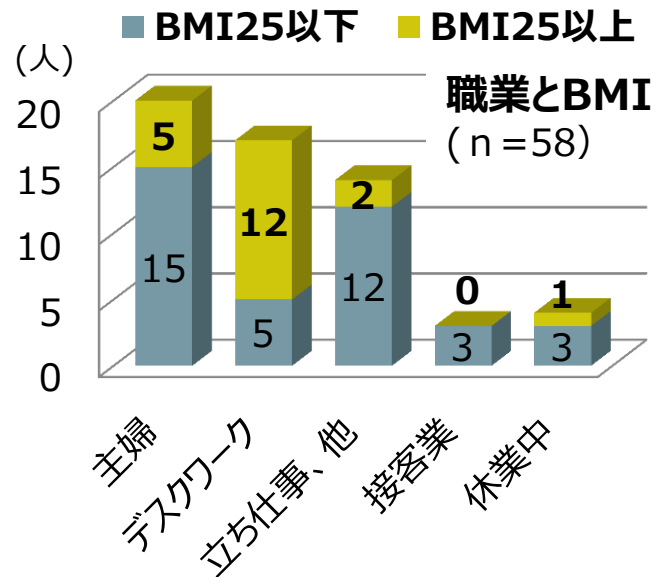
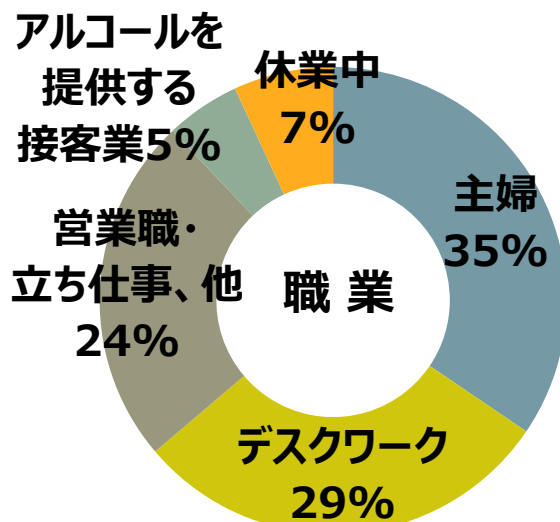
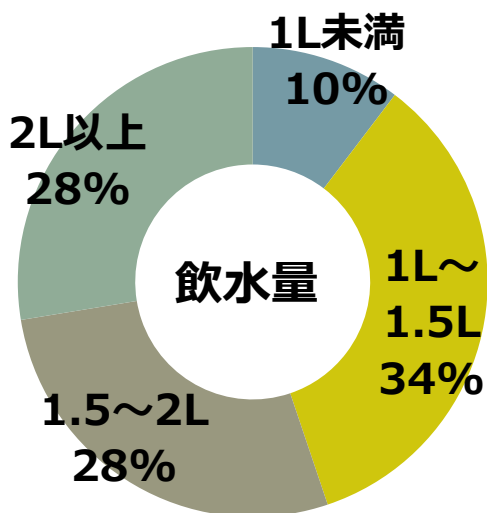
毎日摂取している人の週当たりの飲酒量 (純アルコール量) n=26	
140g未満	2人
140~453g	9人
454~755g	12人
756g以上	10人

 ビール500ml = 純アルコール20g
  日本酒1800ml = 純アルコール216g

NAFLD/NASH 診療ガイドライン2014 診断のための飲酒歴の基準：エタノール換算女性20g/日未満

常習飲酒家：ほぼ毎日日本酒約3合相当以上を5年以上

大酒家：ほぼ毎日日本酒5合相当以上を10年以上



## 【考察】

- ◆ 今回の検討では、「食事に気を付けている」と回答した患者は7割いたが、アルコール多飲が38%、BMI25以上の肥満が35%いた。純アルコール454g以上を「アルコール多飲」と定義した
- ◆ 家庭の食卓を預かる主婦では栄養バランスが良いケースと、家族の嗜好に合わせてしまうために栄養バランス不良となるケースが見られた。
- ◆ デスクワークをしている患者の60%に肥満が見られ、間食の内容や運動習慣の是正が必要であると感じた。
- ◆ 飲酒量の多い患者は、アルコールを提供する接客業以外でも見られ、ストレス管理や、栄養バランス・適正エネルギー量の指導が必要であると感じた。



## 【結語】

栄養指導内容は性別で分ける必要はなく、肥満、アルコールの問題については男性同様に生活背景を踏まえた指導が必要である。

# 日本痛風・核酸代謝学会 CO I 開示

筆頭発表者名 横関 美枝子

演題発表に関連し、開示すべきCO I 関係にある  
企業などはありません。