

# 患者にありがちな痛風食の誤解

---

大槻美佳<sup>1)</sup>、大山博司<sup>1)</sup>、横関美枝子<sup>1)</sup>、  
田中万智<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

## はじめに

- ・以前本学会で「患者にありがちな痛風食の誤解」を報告した。
- ・2年が経過し、患者の痛風食についての誤解の内容にも変化が見られた為、今回はその続編を報告する。

## 2年前

- 「魚はプリン体が多いので、食べないようにしている」
- 「納豆は痛風によくないと聞いたので、食べないようにしている」
- 「利尿効果があるので、尿量を増やす為にコーヒーを積極的に飲んでいる」
- 「ビールはよくないので、プリン体0の焼酎にしている」
- 「魚卵はプリン体が多いので、イクラは控えている」


# 最近

- 「尿酸値を下げるにはまずダイエットが必要だと知ったので、主食を減らしておかず（肉・魚）を多めに食べている」
- 「鶏肉は脂質が少ないからプリン体も少ないと思って、積極的に食べている」
- 「豆腐はヘルシーだと思って、米飯の置き換えとして1日1丁は必ず食べている」
- 「減量目的で1日1食にしている」

## 症例1

痛風・脂質異常症 30代男性

体重65.1kg (BMI23.2) 半年前から減量を始め、-2kg。(67kg→65kg)



エネルギー摂取量を減らす為に昼食は毎日、鶏肉120gとサラダのみにしています。夕食は会食が多いので、焼肉や揚げ物を食べる事が多いです。プリン体は1日にどのぐらいまで摂っていいんですか？

Under 400mg

1食はプリン体リッチでもOK



朝食  
ホットドック、サラダ 40mg



昼食  
肉野菜炒め定食 100mg



夕食  
ミックスフライ220mg

エビフライ、アジフライ、牡蠣フライはプリン体は多めです。

- ◆鶏肉は肉の中でもプリン体含有量が多い食品です。豚肉・牛肉・鶏肉をローテーションで食べるようにしましょう。また、肉の部位も偏りのないようにしましょう。(バラ肉はプリン体は少ないですが脂質が多いです) 1食に食べる肉の量は100g以内が目安です。
- ◆プリン体摂取量は1日400mg以内を目標にしましょう。夕食がプリン体の多い食品になるのであれば、朝・昼はプリン体が少ないメニューにしましょう。



## 症例2

痛風・脂質異常症 40代男性

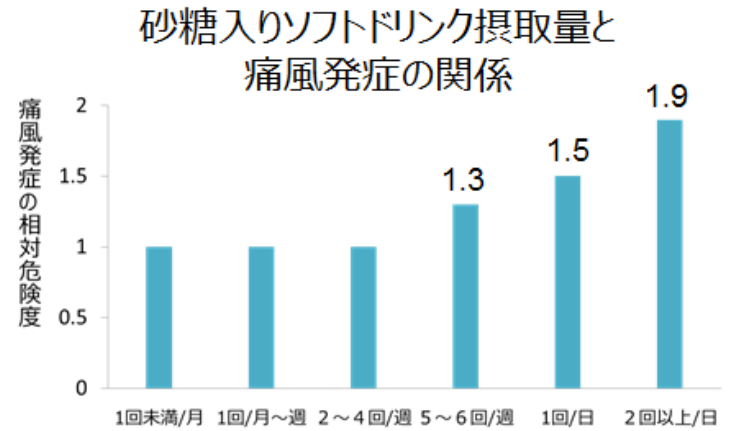
体重79.1kg (BMI27.4) 健康診断で肥満症を指摘され減量を開始し、2ヶ月で-5kg。(84.1kg→79.1kg)



豆腐はダイエットに良いと聞いて、1日に豆腐4丁は食べています。野菜不足を補う為に野菜ジュースを水分補給として1日1L飲んでいきます。

◆豆腐は食品中のプリン体含有量(100gあたり)では極めて少ない食品に分類されますが、1丁(300g)で93.3mgのプリン体を含みますので摂取量には注意が必要です。豆腐は1日に1/3丁の100gまでにしましょう。

◆砂糖入りソフトドリンクは痛風発症のリスクを上昇、内臓脂肪の増加の原因になります。基本的な水分補給は砂糖が入っていない飲み物にしましょう。



砂糖入りソフトドリンクの摂取量が1か月に1回未満の集団にくらべて、1週間に5~6回飲む集団、1日に1回飲む集団、1日に2回以上飲む集団は痛風発症リスクがそれぞれ1.3倍、1.5倍、1.9倍と高かった

## まとめ

- ・主食を減らす事は減量に有効ではあるが、それを補う為に極端に主菜・副菜(肉・魚・大豆製品)の摂取量を増やすとプリン体の摂取量も増えてしまう事を理解してもらう必要がある。痛風・高尿酸血症の患者は、主食を減らした分は、野菜・海藻類を積極的に摂り補うよう指導する。
- ・急激な減量は血清尿酸値を上げ、発作を誘発する可能性がある。減量のペースは月に-1~2kgのペースで行うよう指導する。
- ・誤解から生じた行動に対して、プリン体摂取量、適正エネルギー、塩分摂取量、のバランスを踏まえ患者それぞれに合う食事内容の改善の指導をしていく必要がある。