

痛風・高尿酸血症の運動・栄養・生活指導
～痛風患者半端ないって～

両国東口クリニック 管理栄養士 大槻美佳

日本痛風・核酸代謝学会 COI 開示

大槻 美佳

演題発表に関連し、開示すべき
COI 関係にある企業などとして

講演料： 三和化学研究所

項目

1. 痛風患者の特徴

2. 当院の栄養指導

3. 栄養指導で大切にしている事

1.痛風患者の特徴

行動変容ステージ



前熟考 ステージ	熟考 ステージ	準備 ステージ	行動 ステージ	維持 ステージ
-------------	------------	------------	------------	------------



- ・ 発作時に痛みがあり、「もうあの痛みはこりごりだ」という思いが強い
 - ・ 痛風の情報を本やインターネット、人間ドックの栄養指導等から得ており、知識が豊富
 - ・ 痛みが消失し、しばらくたつと元の生活に戻りやすい
- ⇒ 知識が正しいか確認、行動の逆戻り防止
患者の大切にしていることに焦点を当てて考える
(仕事の会食や家族団欒など)

2. 当院の栄養指導



食事の振り返り

ごはん おにぎり パン サンドイッチ そば ラーメン



丼もの カレー パスタ 春雨 たこ焼き お好み焼き



お刺身 さば味噌煮 さんま塩焼 ステーキ 豚カツ 生姜焼き



揚げ物 肉入野菜炒め ハムエッグ オムレツ 豆腐 納豆



切干大根 ひじき煮 金平ごぼう 野菜の煮物 サラダ 酢の物



野菜炒め お浸し ポテトサラダ 里芋煮 かぼちゃ煮 れんこん金平



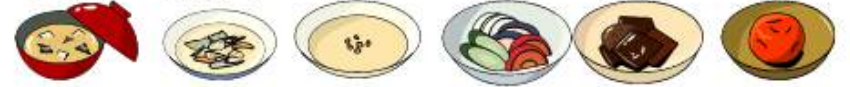
イチゴ みかん かき キウイ グレープフルーツ スイカ なし



バナナ メロン リンゴ もも さくらんぼ ぶどう



味噌汁 野菜スープ ポタージュ 漬物 佃煮 梅干し



ケーキ チョコレート ビスケット まんじゅう せんべい ポテトチップス



水 麦茶 緑茶 紅茶 コーヒー 牛乳 豆乳



スポーツドリンク 炭酸飲料 ジュース 野菜ジュース 青汁 栄養ドリンク 黒酢



ビール 発泡酒 焼酎 日本酒 ウイスキー ワイン



Q:「現在、食事で気を付けている事はありますか？」



A:

- ・ダイエット中
- ・食事量を全体的に減らしている
- ・米・パン・麺はほとんど摂らない
- ・肉を多めに食べている



昼食はお仕事の合間になるかと思いますが外食かコンビニが多いですか？それともお弁当持参ですか？」



A:

- ・コンビニが多い
- ・サラダチキン1パックとサラダ



「夕食は外食と自宅どちらで
食べる事が多いですか？」



A:

- ・外食は週末に2回程
- ・最近は自宅で食事をする事が多い
- ・夕食は晩酌しながら、豆腐1丁と野菜と肉or刺身



「鶏肉は大体何グラム程度
食べていますか？」



A:

・300g以上食べている



「刺身の日は何の魚を何切れ程度食べていますか？」



A:

・カツオのたたきを1柵食べている



「飲み会では何を食
べることが多い
ですか？」



A:

- ・焼き鳥、焼肉、海鮮系の居酒屋が中心
- ・炭水化物を減らしている代わりに、肉、魚を食べる量が増えた
- ・焼き鳥だったら10本以上は食べている



「休肝日はありますか？」



A:

・休肝日はなし



「何をどのくらい飲んでいま
すか？」



A:

- ・自宅ではビール500ml×5
- ・接待の時は500ml×10



朝食



- ・調整豆乳コップ1杯
(200ml)

エネルギー:128kcal
プリン体: 43.9mg

昼食



- ・サラダチキン1パック
(120g)
- ・サラダ

エネルギー:180kcal
プリン体量:約170mg

夕食

自宅



エネルギー:約1800kcal
プリン体:約630mg

会食



10本



エネルギー:約2500kcal
プリン体:約600~700mg

夕食を自宅で食べた日



エネルギー : 約**2100**kcal

プリン体 : 約**840**mg

目標 エネルギー : 2000kcal プリン体 : 400mg
(40歳 : 身長180cm : 体重70kg)

夕食が外食で焼き鳥を食べに行った日



エネルギー : 約**2800**kcal

プリン体 : 約**800~900**mg

目標 エネルギー : 2000kcal プリン体 : 400mg
(40歳 : 身長180cm : 体重70kg)

大迫さんの食事の問題点




- ◆糖質制限中の為、肉・魚・大豆製品が多く、
5大栄養素のバランスが悪い
- ◆プリン体摂取量過多
- ◆外食の日の摂取エネルギー過多
- ◆アルコール多飲



糖質制限重視

プリン体



よお~し!!!
頑張るぞ!!!

痛風の食事療法

- 1、1日に摂取するプリン体は400mgまでにする
- 2、1日の摂取エネルギーを守る
- 3、各栄養素のバランスの良い食事を摂る
- 4、水分を十分摂る
- 5、塩分を摂りすぎないようにする
- 6、アルコール飲料は適量を守る

1日に摂取する総プリン体量は400mgまでにする

患者の反応

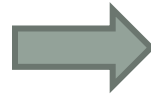
- ・プリン体400mg以内の食事ってどれくらいかイメージがしにくい。
- ・栄養士から、「あれはダメ、これはダメ」と食べてはいけないものを沢山提示されるのでないか。

指導ポイント

- ・食べてはいけないものはない。という事をわかってもらう。安心してもらう。

- ・ただし、プリン体の多い食品やメニューは食べる量や頻度については注意が必要だという事を理解してもらう。

プリン体は栄養成分表示に記載がない



製造者 三洋食品株式会社 宮城県石巻市魚町3-12-2
栄養成分表示:1缶190g当たり
エネルギー 437kcal/たんぱく質 28.1g/脂質 30.4g/炭水化物 13.1g(糖質12.4g/食物繊維0.7g)/食塩相当量 1.9g
この表示値は、株式会社つくば食品評価センターの分析値から計算した値です。

プリン体約170mg

※さば140gあたり



19.05.02
栄養成分表示:100g当たり
エネルギー 107kcal/たんぱく質 24.3g/脂質 0.7g/炭水化物 0.9g(糖質 0.6g/食物繊維 0.3g)/食塩相当量 1.1g
この表示値は、目安です。

プリン体約160mg

※鶏むね肉115gあたり

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。

Over 400mg

3食ともプリン体リッチ



朝食

あじの干物定食200mg

干物1尾 (60g) 147mg



昼食

豚骨ラーメン150mg～

ラーメンのスープは、店によって
プリン体がかなり違うようです。



夕食

焼肉200～300mg

カルビ100g 77mg、ロース100g 90mg

タン 100g 90mg、ビビンバ1人前 106mg

プリン体は1食あたり **140~180mg** が平均

平均に比べて少ない

メニュー

サンドイッチ、おにぎり

パスタ、うどん、牛丼

ゆでる・煮る料理

(煮豚、茹で鶏、煮魚)

玉子料理

野菜がメインの料理

プリン体が多くなりやすい

メニュー

焼肉、焼鳥

ラーメン、回転寿司

天ぷら、天丼（松）

エビチリ、レバニラ

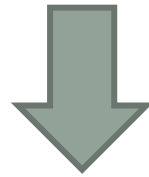
中華料理フルコース

オイスター（牡蠣）料理

1日の摂取エネルギーを守る

患者の反応

- ・痛風＝まずはダイエットと色々な情報を得てダイエットを実施中の方もいる



指導のポイント

- ・痛風＝肥満の解消は間違いではない事を理解してもらおう
- ・ダイエット法や知識が極端になっていないか確認していく

糖質制限実施中：**R**社の指示栄養量

40歳代男性

身長：168.4cm 体重：61.4cm BMI 21.6

エネルギー：1500kcal(基礎代謝位)

たんぱく質：90g(1～1.5g/kg)

脂質：105g

糖質：50g以下

確認書

医師の意見 (診断内容)	① 低糖質食事法について		
	1) 低糖質食を実施しても宜しいでしょうか？	<input type="checkbox"/> はい	<input checked="" type="checkbox"/> いいえ(140 g/日)
	2) 高タンパク食を実施しても宜しいでしょうか？	<input checked="" type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ(100 g/日まで)
	3) サプリメント(プロテイン)の摂取はできますでしょうか？	<input checked="" type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	※他に何か食事面で気をつけることがある場合、ご記入ください。 高尿酸血症・痛風に対して過剰な炭水化物の摂取は、制限すべきですが、低糖質食はお勧めしません。		
② 筋肉トレーニングについて			
運動プログラムの可否	強度	可動域制限の有無	
<input type="radio"/> 可 <input checked="" type="radio"/> 注意して可 <input type="radio"/> 不可	高 <input type="checkbox"/> 10 回繰り返し行える強さ ↑ <input type="checkbox"/> 10～15 回繰り返し行える強さ ↓ <input type="checkbox"/> 15～20 回繰り返し行える強さ 低 <input checked="" type="checkbox"/> 20 回以上繰り返し行える強さ	<input checked="" type="radio"/> なし <input type="radio"/> あり	
※他に何か運動時に注意点がある場合、ご記入ください。 中・高強度のレジスタンストレーニングは、血清尿酸値を上昇させ、痛風発作のリスクを増大させます。運動強度は2ORMを守ってください。			

糖質制限中 食事

検索



検索結果

糖質制限中OKなもの



- ・鶏肉・むね(皮なし)
- ・鯖缶
- ・レバー
- ・干物
- ・刺身
- ・エビ
- ・しらす・じゃこ
- ・焼酎
- ・ハイボール

糖質制限中NGなもの



- ・ごはん・パン・麺
- ・トウモロコシ
- ・じゃがいも
- ・はんぺん
- ・さつま揚げ
- ・ビール

痛風井

検索

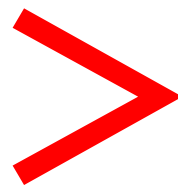
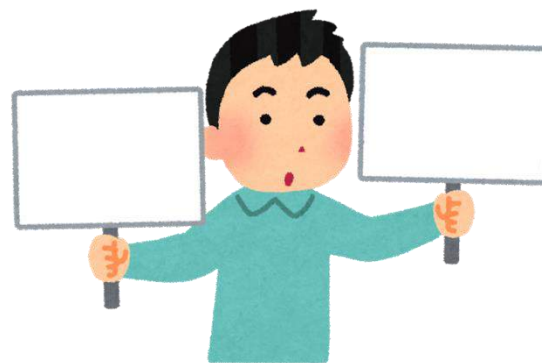


檢索結果

痛風井



プリン体量



各栄養素のバランスの良い食品を摂る

患者の反応

- ・「海藻はプリン体が多いとネットで見ました」という発言が多い



指導のポイント

わかめ(海藻類)は乾燥で100gあたりのプリン体量が表記されているため、水に戻した海藻で、小鉢1個分程度でしたらプリン体はととても少ない事を知ってもらおう。





サラダ



炒め物



煮物



温野菜・蒸し物



酢の物・和え物

水分を十分に摂る

患者の反応

- ・「水2Lはきついな～」という発言が多い



指導のポイント

- ・なかなか水がすすまない方はお茶や炭酸水(砂糖入りでないもの)なども含めて、まずは2Lになるように指導している

水分摂取のポイント



1時間に
100~150ml



こまめにとる

目につく場所に置く



↑ 枕元にも
お水を用意

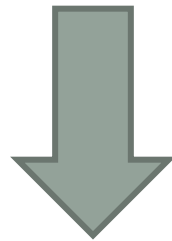
外出時に携帯する

寝る前にコップ1杯

塩分をとりすぎないようにする

患者の反応

- ・「味が薄いものって美味しくないよね～」
という発言が多い

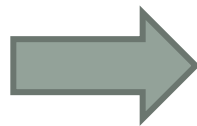


指導のポイント

減塩 = 美味しくないのイメージを払拭して
もらう方法を具体例を挙げながら提案する



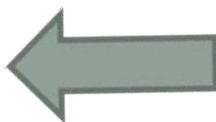
牛丼セット



牛皿定食



煮汁を残す



お皿を傾げる

アルコール飲料は適量を守る

お酒の適量(純アルコール約20g)とプリン体



ビール 500ml
(中ジョッキ1杯)
プリン体44mg(K社)



焼酎 100ml
(1/2合強)
プリン体0.0mg



ウイスキー 60ml
(ダブル1杯)
プリン体0.1mg



ワイン 200ml
(グラス2杯)
プリン体3.2mg



日本酒 180ml
(1合)
プリン体2.7mg



ブランデー 60ml
(ダブル1杯)
プリン体0.2mg



泡盛 80ml
プリン体0.0mg



紹興酒 150ml
プリン体17.4mg



梅酒 180ml
プリン体0.4mg

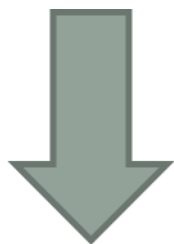
アルコール飲料はプリン体の有無にかかわらず、アルコール自体の代謝に関連して血清尿酸値を上昇させます。アルコール摂取量の増加に伴って血清尿酸値の上昇や痛風発作の頻度が増加することが報告されていますので、飲みすぎないように注意しましょう。

純アルコール量(g) = 飲酒量(ml) × アルコール(%) × 0.8



患者の反応

・アルコールの量・頻度を減らす事に関してはもっとも苦手意識がある様子



指導のポイント

いきなり適量を目指すのではなく、まずは今飲んでる量の半量にするように提案する。

患者に合わせた目標設定
(患者と決める)

いきなり全てをやろうとすると。

- ・プリン体の摂取量を400mg以内にする
- ・摂取エネルギーを守る
- ・野菜と海藻類を積極的に摂る
- ・水分を2L以上摂る
- ・塩分を控える
- ・アルコールは適量を守る

(自宅で飲む日にノンアルコールを試してみる)

改善するところ
ばかりだ。。



3. 栄養指導で大切にしている事

◆痛風は長く付き合っていく疾患です。痛みが治まったから、データがよくなったからと言って元の食生活に戻ってしまっては意味がありません。

◆患者にどのように伝えれば実践し、継続していただけるのかを個々の患者のライフスタイルに合わせて指導していく事が大切と考える。

◆患者が大切にしている事に焦点を当てながら、栄養指導をしていきたい。