

患者にありがちな痛風食の誤解

大槻美佳¹⁾、大山博司¹⁾、横関美枝子¹⁾、
田中万智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

はじめに

当院の痛風患者の半数は同僚の話やインターネット、本などから食事療法の情報を得て実行している。しかし実行している内容に誤解が生じているケースや、家族から強制的に節制され栄養バランス不良に陥ってしまったケースも散見される。今回はその誤解例と、患者が実行した食事療法、それに対しての当院の栄養指導についてまとめた。

☆患者の誤解☆

- ・「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」



当院の紹介



【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 5名、臨床検査技師 2名、
管理栄養士 4名（透析室兼任）、コンシェルジュ 6名

【特徴】

栄養指導だけでは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。

RYOUGOKU
EAST-GATE
CLINIC



症例1

痛風・脂質異常症

過度な食事制限により体重減少
BMI21.0→19.5

発作後から、家族が食事を徹底的に管理。
肉・魚抜きで、かなり厳しいです。

肉類		目安量	総プリン体
豚肉	肩	80g	65.1
	肩バラ	80g	72.6
	肩ロース	80g	76.1
	バラ	80g	60.6
	ヒレ	80g	95.8
	ロース	80g	72.7
	レバー	4切れ、50g	142.4
	タン	50g	52.0
	心臓	50g	59.6
	牛肉	肩バラ	80g
	肩ロース	80g	72.2
	リブロース	80g	59.4
	ヒレ	80g	78.7
	モモ	80g	88.6
	スネ	80g	85.1
	レバー	50g	109.9
	タン	薄切り5枚、85g	76.8
	心臓	5切れ、50g	92.5
	第1胃(ミノ)	50g	42.0
鶏肉	モモ	80g	98.3
	ササミ	1本、60g	92.3
	手羽	1本、60g	82.5
	レバー	焼鳥1串、30g	93.7
	砂さも	焼鳥1串、35g	50.0
	皮	焼鳥1串、30g	35.9

肉類		目安量	総プリン体
羊肉	マトン	80g	77.0
	ラム	80g	74.8
	赤身	80g	89.0
	尾のみ	80g	70.1
肉加工品			
ボンレスハム		2枚、20g	14.8
プレスハム		2枚、20g	12.9
生ハム		3枚、20g	27.7
ウインナー		2本、40g	18.2
フランクフルト		1本、50g	24.9
ベーコン		1枚、15g	9.3
サラミ		5枚、30g	36.1
コビーフ		1/2缶、50g	23.5
ソーセージ		大さじ1杯、15g	12.0

主食・主菜・副菜を揃えた、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

1日3食のうち1食を野菜、豆腐、卵を中心としたプリン体が少ない食事をとるようにしてみましょう。



・たんぱく質を減らしすぎた食事は体重・筋肉量も減少させる。肉・魚・卵などは、バランス良く食事に取り入れる。

・青魚に含まれるDHA・EPAという油はLDLコレステロールを下げるのに有効な成分。青魚の減らしすぎには注意。



症例2

高尿酸血症

真面目な性格。プリン体に関しての本を購入し熟読している。

コーヒーを積極的に飲んでいる。果物は毎食後に食べています。

水分摂取のポイント



こまめにとる



目につく場所に置く

特に汗をたくさんかく時は水分量を増やしましょう。



外出時に携帯する



寝る前にコップ1杯



運動

入浴・サウナ

真夏

水分補給として控えたい飲みもの

・果糖や砂糖を含むもの ・利尿効果のあるもの



ジュース、炭酸飲料



コーヒー、アルコール

スポーツドリンク
飲みすぎ注意!



・血液が脱水状態になるのを防ぐ為に、コーヒーを1杯飲んだら、水も1杯飲む。

・果物は尿をアルカリ化する作用もあるが、食べ過ぎてしまうと果糖が過剰になってしまう。1日1回,80kcal分にしておきましょう。



症例3

痛風

週3～4回ジムで水泳・筋トレ
をしている。

卵はプリン体が0mgなので、
1日に2個以上は食べている。
納豆は食べないようにしている

尿路結石予防のためのポイント

1. 尿をアルカリ化する食品を積極的に摂取する

アルカリ化食品	海藻類	ひじき、わかめ、こんぶ、もずく
	野菜類	ごぼう、にんじん、大根、ほうれん草 キャベツ、さつまいも、しいたけ
	くだもの その他	バナナ、メロン、グレープフルーツ 大豆、豆腐、牛乳 
酸性化食品	肉類	牛肉、豚肉、鶏肉
	魚類	さば、かつお、ブリ、マグロ、えび
	穀類	パン、そば粉、米
	その他	たまご、チーズ 



350g

野菜の目標摂取量は1日350g
食事のときは肉や魚のおかずとともに、
野菜を積極的に摂るようにしましょう。

・卵は食べ過ぎてしまうとコレステロール値に
影響を与えるので1日1個にしましょう。

・納豆は1日に1パック食べる程度でしたら問題
ありません。



考察

「プリン体の多いものは食べないようにする」、
「尿酸値を下げる作用がある食品を大量に摂る」
など真面目な性格がゆえに極端な食事制限をして
しまう症例があります。患者の行動に目を向け患者
の誤解に対して正しい食事療法を指導することが大
切です。