

在宅の栄養管理

高尿酸血症

高尿酸血症と痛風

高尿酸血症とは、**血清尿酸値が7mg/dlを超える状態¹⁾**のこと。

痛風とは、痛みの発作が起こること。

⇒尿酸が高いまま放置すると、溶けきれなくなった尿酸が結晶化し
関節や全身の臓器に影響を及ぼす

腎臓に溜まると、
腎機能が障害される



尿中の尿酸が
固まってしまうと
尿路結石に



1. 十分な水分摂取を行う

尿酸を尿として体外に排泄するため、

1.5~2.0L/日を目安に、こまめな水分補給を行う

⇒**1時間に1回は水分補給**の習慣をつける

清涼飲料水は糖分が多量に含まれているため、
水や麦茶、ほうじ茶などにすると◎

⇒尿量の目標は**2L/日**を確保すること

トイレが
近くなるため
水分を控えて
いる方は要注意！



2. 尿をアルカリ化する

尿が酸性になると尿酸が溶けだしにくくなる

⇒**野菜や海藻を毎食約150g程度食べる**

**山盛り1杯乗る量を
毎食食べましょう**



野菜



海藻類



枝豆や大豆製品



3. 過剰な飲酒は避ける

アルコールは尿酸が作られるのを促進する

また利尿作用により体内の水分が減少するため、
尿酸値が上昇しやすくなる

⇒**痛風発作があるときは禁酒を**

プリン体O飲料も
アルコールは
含まれているため
要注意！

4. 適正な体重を維持する

標準体重

身長m × 身長m × 22

⇒ウォーキングや座って行う体操など**適度な有酸素運動**を

※急激な運動は、血中尿酸値の上昇の原因にもなるため注意

特に急激な体重増加は尿酸値を上昇させる

5. プリン体の多い食品や
砂糖・果糖の過剰摂取は避ける

プリン体が多い食品



レバーなどの内臓や
魚卵、干物など細胞が
凝縮されたものに多い
※鶏卵・乳製品は
プリン体が比較的少ない
良質なたんぱく質

果物の適正量

例



オレンジ1個、りんご1/2個
※果汁100%ジュースにも注意

⇒プリン体は水に溶けやすい性質を持っているため、
鍋のめの雑炊や牛丼の汁だく、豚骨ラーメンなどにも注意する

意外な落とし穴に注意！



一般用医薬品や健康食品等にもプリン体を含むものがあるため、
栄養成分表示等を見て「**プリン体**」「**核酸(DNA・RNA)**」の
量を確認しましょう。

プリン体を多く含むビール酵母やケール、
クロレラ、ローヤルゼリーは要注意！



よく使用する**一般用(OTC)医薬品や健康食品も**
お薬手帳に書き留めておきましょう。

※服薬は自己判断で中止せず、医師又は薬剤師に相談を！

栄養指導の実際

水分が不足している例（70歳男性）

既往歴：高血圧

身体所見：身長165cm、体重70kg、BMI25.9、UA8.9

主訴

- ・医師にアルコールを控えるよう言われた。飲むのは週に1～2回ほどだが、ビールを飲むと食が進み、おかずの量が増えてしまった。
- ・禁煙を機に口寂しくなり、ほとんど毎日甘いもの＋コーヒーを飲んでた。ここ3ヶ月で5kgほど太ってしまった。
- ・トイレに行く間隔が近くなるのが嫌で水を飲むのは服薬時のみ。
- ・野菜・海藻類は1日1回少し食べる程度。

アセスメント

- ・3か月で5kgの体重増加
- ・野菜・海藻類の不足
- ・水分摂取量の不足

アドバイス

①元の体重に戻すため、甘いもの、アルコールはやめる

- ・口寂しい時はキシリトールのガムを噛んだり、無糖の炭酸水を飲み、満足度を上げる。

②こまめな水分補給をし、1日1.5Lを目指す

- ・500mLのペットボトルを傍に置き、自分の飲水量を把握する。
- ・アルコールやコーヒーは利尿作用があるため水分補給にはならない。水・麦茶・ほうじ茶はカフェインが少ないためこれらを選択する。

枕元に水筒を置いて、
トイレに起きた時にも
しっかり補給！



③尿をアルカリ化する

- ・尿が酸性になると尿酸が溶けだしにくくなるため、尿をアルカリ化する野菜や海藻を毎食150g程度食べる。

お手軽レシピ

かぼちゃのミルクそぼろ煮

【材料（2人分）】

- ・かぼちゃ : 200g
- ・牛乳 : 1カップ
- ・鶏ひき肉 : 60g
- ・めんつゆ（3倍濃縮） : 大さじ1
- ・塩 : 少々



1人あたり
エネルギー 221kcal
塩分 1.2g

【作り方】

- ①かぼちゃは種とわたを取り除いて5cm角に切り、面取りする。
- ②フライパンにひき肉を入れて箸でほぐす。
- ③ひき肉がほぐれたら牛乳、めんつゆ、①を加え、落とし蓋をして中火にかける。
- ④煮立ったら弱火にし、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤塩を加え、味を調える。

ひき肉は鶏肉を使うと、牛・豚のものより
エネルギーが抑えられます♪

管理栄養士おすすめ商品

カゴメ

カゴメ野菜ジュース食塩無添加



1本(200ml)あたり
エネルギー41kcal
塩分 0.01～0.13g

- ・11種の野菜を使用した野菜100%のジュース
 - ・GABA配合
- 少し野菜が足りない…
そんな時にプラス1本