

## 高尿酸血症 痛風

こじま脳神経外科・内科クリニック

236-0042 横浜市金沢区釜利谷東6-21-1

電話 045-791-3177

尿酸が高い(尿酸8.0mg/dl)まま放置すると腎臓の機能を悪化させたり、痛風になったりします。

食事療法でプリン体の少ない食事をこころがけても尿酸が8.0mg/dl以上なら治療を開始します。尿をアルカリ化することも重要です。

治療は尿酸の生成を抑える薬と尿酸の排出を多くする薬があります。

### 食事療法

プリン体がきわめて多い食品	鳥レバー、マイワシ干物、あん肝
プリン体が多い食品	豚レバー、牛レバー、牛ひれ肉、カツオ、マイワシ、大正海老、マアジ干物、サンマ干物

### 尿のアルカリ化

尿をアルカリ化する食品	尿を酸性化する食品
藻類： ひじき、わかめ、こんぶ	卵類
きのこ類	肉類：豚肉、牛肉
豆類： 大豆	魚介類：さば、カツオ、マグロ、
野菜類：ほうれんそう、ごぼう、にんじん、キャベツ、大根	サンマ、アジ、イワシエビ
イモ類：サツマイモ、里芋、じゃがいも	
果実類：バナナ、メロン、グレープフルーツ	穀類：白米

### 薬

尿酸の生成を抑える薬	尿酸の排出を促進する薬
ザイロリック(アロチーム)、フェブリク	ユリノーム

## 高尿酸血症とアルコール（プリン体）

アルコールの中のプリン体の少ない方が尿酸を下げることができます。

アルコール飲料中のプリン体の含有量 mg/100mi

蒸留酒	焼酎 25%	0
	ウイスキー	0.1
	ブランデー	0.4
醸造酒	日本酒	1.2
	ワイン	0.4
	ビール	5
	発泡酒	3
	紹興酒	11.6

以上より蒸留酒ではプリン体含有量が少なく醸造酒ではワインが少ない結果です。

プリン体がゼロのビールの銘柄

アサヒ	スイtailフリー
	スーパーゼロ
	アサヒドライゼロフリー
サントリー	おいしいゼロ
	オールフリー
キリン	淡麗 プラチナダブル
	のどごしオールライト
サッポロ	極 zero ゴクゼロ