

# えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「今日からできる痛風予防」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。  
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。



「健康診断で尿酸値が高めと言われたけど、具体的に何を食べたり飲んだりすればいいんだろう？」  
「運動やお酒以外に、食事のできることはないの？」そんな疑問をお持ちではありませんか？  
今回は痛風予防の基本的な知識から、あまり触れられていない効果が期待される3つをご紹介します。

## 痛風予防の基本5選

痛風のリスクが高まる典型的なシーンとして、  
「中年以降の男性が、夏場に汗をかく運動をした後にビールをグイッと飲む」という状況です。  
まずこれからお伝えすることは、  
すでに知っている方が多い「土台」となることです。



### ①お酒を控える

ビールは飲まないから大丈夫と思っている方多いです。  
特にビールはプリン体を多く含むため注意が必要ですがアルコール自体に、尿酸の産生を増やし、尿からの排泄を妨げる作用があります。他のお酒でもアルコールそのものがリスクになります。



### ②こまめな水分補給

脱水状態になると痛風発作の引き金になることがあります。  
喉が渴いたと感じる前に、1日1.5～2ℓを目安に  
「水」で水分をしっかり摂ることが大切です。

### ③プリン体を避ける

体内で作られるプリン体に比べ、食事から摂取する分は一部です。  
それでも避けることは重要。プリン体は美味しいものに多く含まれる傾向がある。

例えば  
レバー 魚卵 肉の脂身 魚の干物など



### ④野菜を多くとる

### ⑤適度な運動

## 痛風予防の意外なアレ

### ①コーヒー

コーヒーが尿酸値を直接下げるというデータはまだないですが  
「発症率」を下げるという研究結果が報告されています。  
注意) コーヒーには利尿作用があります。  
**必ず別途「水」でしっかり摂るように！**



### ②牛乳

肉や魚など、多くのタンパク質食品はプリン体を多く含むので  
たんぱく質を何で補ったら良いか悩む方も多いと思います。  
牛乳・乳製品はタンパク質源の「救世主」  
研究によると、タンパク質の摂取量が多いと痛風の発症率は高くなる傾向があるが、**乳製品だけは例外的に発症率を下げた**という結果が出ています。  
注意) **豆乳は実はプリン体を多く含んでいるため**  
牛乳代わりにはならない！  
市販のカフェオレはたくさんの砂糖が含まれているので  
ブラックコーヒーと牛乳を割りましょう！



### ③ビタミンC

尿酸値を下げる作用があることが分かっています。  
**果物は痛風のリスク因子である果糖の摂りすぎ**に繋がる可能性が。  
野菜からの摂取がおすすめです。

最新号のダウンロードはこちらから



一般社団法人  
健康マネジメント協会

<http://health-ma.jp>  
03-3803-8220  
東京都荒川区西日暮里2-36-15



行政書士法人シグマ

神奈川県川崎市中原区新丸子町760番地2-502  
TEL : 044-322-0848

