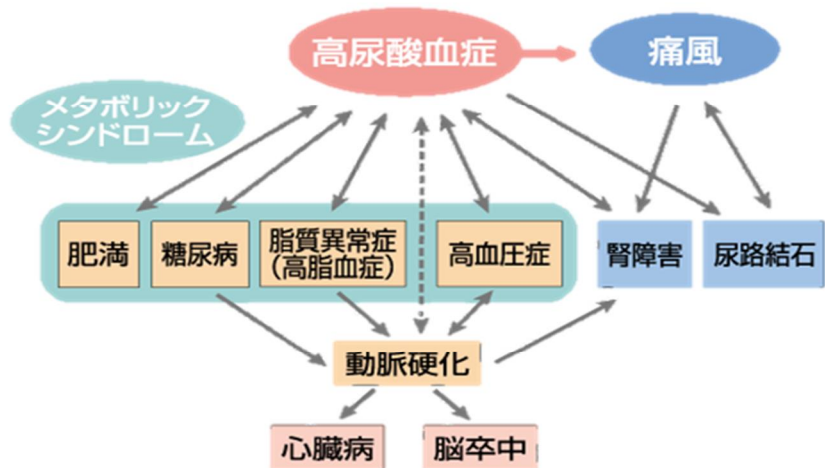


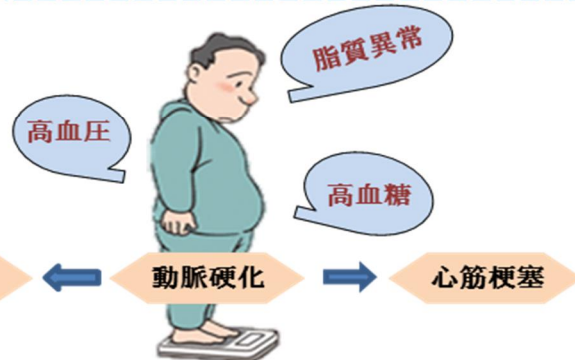
7.0~  
~8/dL

# 忍び寄る合併症

8.0~  
~8/dL

高尿酸血症になると、尿が酸性に傾き尿酸が溶けにくくなることで、尿酸が核になってできるカルシウム結石が、腎臓→尿管→膀胱→尿道など尿の通り道にできやすくなる。また、関節に次いで尿酸の結晶が沈着しやすいのが腎臓。腎臓内で徐々に蓄積し、その働きを低下させ、排泄不良という悪循環が繰り返され腎不全や、慢性腎臓病（CKD）へと深刻な病状につながることも。CKDが進行すると、人工透析や腎移植が必要な状態にまで悪化することもある。

尿酸値が高くなるにつれ「メタボリックシンドローム」の発症率が上昇し、逆に、メタボの要素が増えると尿酸値が高くなる。その結果・・・



## プリン体を多く含む食品の摂り方に注意！

プリン体の多い食品（食品1人前に含まれるプリン体の量とカロリー）

分類	食品名と1人前の分量	1人前に含まれる量	
		プリン体(mg)	カロリー(Kcal)
プリン体が極めて多い食品	鶏レバー 80g	249.8	88.8
	マイワシ干物 80g (2尾)	244.5	154.4
	あん肝(酒蒸し) 15g	59.9 (100gあたりでは399.2)	66.8
プリン体が多い食品	豚レバー 80g	227.8	102.4
	牛レバー 80g	175.8	105.6
	牛ヒレ肉 200g	196.8	266~446*
	カツオ 80g (刺身5切)	169.1	91.2~132
	マイワシ 50g (1尾 100g)	105.2	108.5
	大正エビ 50g (2尾)	136.6	47.5
	マアジ干物 60g (中1尾 90g)	147.5	100.8
	サンマ干物 90g (1尾 130g)	187.9	234.9

※原産地により異なります。

参考：日本食品基準成分表2010、高尿酸結晶・痛風の治療ガイドライン第2版2010

まず、大食い・早食い・不規則な食事での肥満に注意し、高エネルギーな食事にならないよう心がけ、そのうえで、プリン体を多く含む食品は過剰に摂取しないようにしましょう！

食べ物から体内に入るプリン体は全体の20%程度。必要以上に神経質にならなくても良いが、

1日のプリン体摂取量を400mgまでとし控えましょう！

プリン体（細胞の遺伝子=核酸に含まれる成分）は、レバー、モツなどの内臓・イクラやシラコなど細胞数が多いものに多く含まれ、また、麦芽にも多く含むため、アルコールの中でもビールにプリン体が多く含まれる。ただし、アルコール自体が尿酸の産生を増やしたり、排泄を低下させる働きがあるため飲み過ぎに注意が必要！