

## <痛風 2>

痛風の予防は生活習慣、とくに注目は食生活！

痛風の原因は高尿酸血症で、尿酸が増えるのは尿酸の元であるプリン体が増えたり、尿酸が体外に出る量が少なくなるからです。

### ①プリン体を多く含む食事

魚のたまご（たらこ、かずのこ等）・内臓（レバー、あん肝）等

### ②アルコール

お酒の種類に関係なく尿酸を増やします。

とくにビールはプリン体が多く含まれています。

### ③太りぎみ

BMI・25以上（体重kg÷身長m÷身長m）では高尿酸血症の割合がたかくなります。

### ④男性

痛風患者のほとんどが男性ですが（95%以上）最近では女性の割合も増えています。

### ⑤家族

親、兄弟で痛風になった方がいると本人も尿酸値が高くなりやすい。生活習慣の共有が関係しています。

### ⑥ストレス

緊張を強いられると尿酸値が上がりやすくなります。

上記項目に複数当てはまる方は痛風リスクが高まります。

いちど医療機関で血液検査を受けてはいかがでしょうか。