

## ★高尿酸血症・痛風の食事★

### ◎高尿酸血症・痛風とは◎

血清尿酸値が7.0mg/dlを超えると、高尿酸血症と診断されます。

高尿酸血症の状態が長く続くと、血液に溶けきらなかった尿酸は結晶になって関節に沈着し、急性関節炎が出現すると、痛風と診断されます。

血清尿酸値の高い方は、心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化性疾患を引き起こすメタボリックシンドロームの頻度が高くなるとも言われています。



### ◎食事のポイント◎

#### 主食・主菜・副菜をそろえて食べる

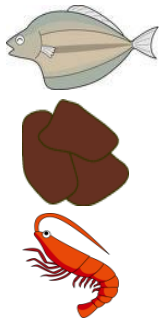
種類	内容	1回の食事での品数
主食	ご飯、パン、麺類	1品
主菜	魚、肉、卵、大豆・大豆製品	1品
副菜	野菜料理	1～2品

#### プリン体を多く含む食品の摂取は控える

肉や魚の内臓類に多く含まれるプリン体は、体内で尿酸に代謝され、尿酸は尿中に排泄されます。体内の尿酸が増えると、血液中に蓄積されることから、プリン体を多く含む食品の摂取は控えることをお勧めします。1日の摂取量が400mgを超えないようにしましょう。

#### プリン体の多い食品と少ない食品 (mg/100g)

極めて多い	(300mg～)	鶏レバー、マイワシ干物、イサキ白子、あんこう肝酒蒸し
多い	(200～300mg)	豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、マアジ干物、さんま干物
少ない	(50～100mg)	ウナギ、ワカサギ、豚ロース、豚バラ、牛肩ロース、牛タン、マトン、ボンレスハム、プレスハム、ベーコン、ツミレ、ほうれん草、カリフラワー
極めて少ない	(～50mg)	かまぼこ、焼きちくわ、さつま揚げ、カズノコ、ウインナーソーセージ、豆腐、牛乳、鶏卵、とうもろこし、ジャガイモ、さつまいも、米飯、パン、うどん、そば、果物、キャベツ、トマト、にんじん、大根、白菜、海藻類



(総プリン体量:高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン 2010年版)

#### 【その他、大事なポイント】

- ① 肥満傾向の方は、体重を「普通」にする  
肥満かどうかは身長・体重からBMI(体格指数:body mass index)を求め、判定します。  
BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m)) 「普通」18.5～25未満
- ② 水分を十分にとる  
水分は、できるだけ水、お茶類など糖分のない飲み物にします。
- ③ アルコールを控える  
アルコール飲料(特にビール)は、アルコールの代謝に関連して血清尿酸値が上昇させます。
- ④ 甘いものや果実は適量にする  
ショ糖や果糖の食べ過ぎは、血清尿酸値を上昇させます。
- ⑤ 規則正しく食べる  
できるだけ、毎日同じような時間帯に食べます。
- ⑥ 食塩の多い食品は控える  
高血圧は、痛風に頻度の高い合併症です。薄味に慣れていきましょう。

# 今月の医療

～こんな治療・検査をご存じですか～

## 【睡眠時無呼吸症候群の歯科的アプローチ

## — 歯科口腔外科 —

25年3月号[睡眠時無呼吸症候群について-耳鼻咽喉科-]の続報として睡眠時無呼吸症候群に対する口腔内装置を用いた治療をご紹介します。

### 睡眠時無呼吸症候群 (Sleep apnea syndrome:SAS) とは

眠っている間に10秒以上呼吸が止まること（無呼吸）が何回も起こる病気です。

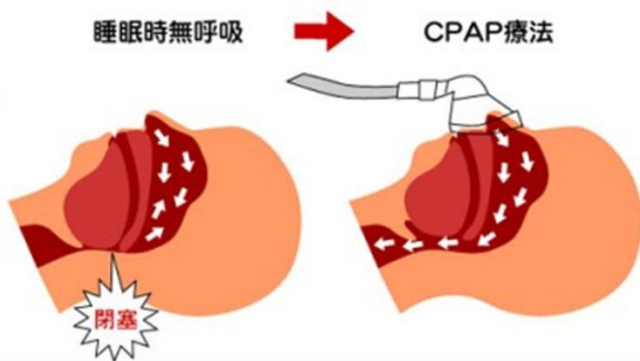
睡眠時無呼吸症候群（以下：SAS）の名が有名になったのは2003年2月26日のJR山陽新幹線の運転士の居眠り問題です。前日に8時間以上の睡眠をとっていたにも関わらず運転中に8分間居眠りをしてしまい、停止ラインの100m手前で列車が停車してしまいました。後にこの運転士が重度のSASであることがわかりました。SASは治療をしないとその眠気により重大事故を起こしうる可能性があることが世間に広く知られるようになりました。

またSASは眠気だけでなく高血圧や脳梗塞・心筋梗塞、糖尿病などの全身の病気とも関係があることが分かっています。

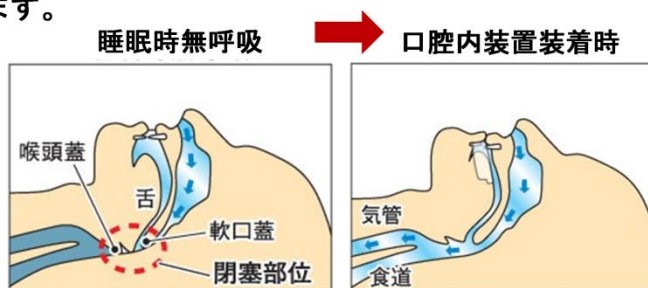


### SASの治療

無呼吸は空気の通り道である上気道が塞がることで起こります。治療の代表的なものとしてはCPAP（持続陽圧呼吸）があります。CPAPは鼻のマスクから空気を送り込むことによって上気道の空気を送り込む装置です。しかし、装置自体が大きく出張や旅行時に持ち運びが難しいことや鼻や口の乾燥感などの欠点があります。そこで、SASが軽度・中等度の場合、または重度でも旅行時などの補助的に使用する装置として



口腔内装置（スリープスプリント）があります。



<マウスピースのような装置で下顎を前に出した状態で固定します> <装着することで空気の通り道を広くします>

口腔内装置は歯の数や状態、顎の大きさによって使用できない場合もあります。

また装置を作製するには必ず事前に医科で検査をしSASと診断を受けなければなりません。

当院では耳鼻咽喉科で検査を実施しています。医科からの検査結果と紹介状があれば直接口腔外科の金曜日、森田担当のSASマウスピース外来の予約をお取り下さい。ご不明な点があればご相談ください。

歯科口腔外科 公社医員 森田 あづさ

☆当院は紹介予約制の医療機関のため、まずかかりつけ医にご相談いただくようお願いいたします。