患者にありがちな痛風食の誤解

大槻 美佳¹⁾ 大山 博司¹⁾ 横関美枝子¹⁾
 田中 万智¹⁾ 諸見里 仁¹⁾ 大山 恵子²⁾
 藤森 新³⁾

はじめに

当院の内科には痛風専門外来、糖尿病専門外来、腎臓病専門外来があり、年間栄養指導件数2181件のうち痛風食の指導は1562件(71.6%)と多い。また、栄養指導だけではなく、看護師による痛風発作時の対応、内服指導など、患者教育を積極的に行っている施設である。

栄養指導の内容は高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第2版に沿い、高尿酸血症の食事のポイント、プリン体の特徴やプリン体を多く含む食品について、尿路管理、必要に応じて脂質管理、体重管理についても指導している。指導回数は初診から6カ月以内に最低3回は行なっている。栄養指導では特に初診時の食事の聞き取りを丁寧に行い、患者の食事療法に対する疑問に答えている。傾向として、痛風患者の半数は特に食事に気を付けていることはないが、患者の半数は同僚の話やインターネット、本などから食事療法の情報を得て実行している。しかし実行している内容に誤解が生じているケースや、家族から強制的に節制され栄養バランス不良に陥ってしまったケースも散見される。誤解している例としては、「魚卵はプリン体を多く含むからイクラは我慢している」、「ビールは良くないので焼酎などプリン体0のお酒にしている」、「肉魚は良くないから野菜中心にしている」、「納豆は良くない」などである。

症例1

70代男性。痛風・脂質異常症。家族が食事を

管理しており、プリン体含有量の多いと思った食品はほぼ排除され、肉魚の摂取頻度が少なくなった結果、体重が5kg減少した(BMI 21.0→19.5)。BMIが良好かつ、高齢のため今後のQOL維持のためにも体重・筋肉量の低下は避けるべきである。よってプリン体を1日400mg程度に抑える食べ方の工夫や、肉・魚・卵の適量、栄養バランスについて指導した。

症例2

30代男性。痛風。週3～4日スポーツジムで水泳や筋肉トレーニングを行い、身体を鍛えている。インターネットで「卵はプリン体が0mg」ということを知り、筋肉量を増やす為に卵を1日2個以上食べていた。卵は尿を酸性化する食品であり過剰摂取は尿路結石のリスクを高め、また、コレステロール値上昇に繋がることがあるので、卵は1日1個にし、プリン体に注意しながら筋肉量を上げるための食事の工夫について指導した。

まとめ

「プリン体の多いものは食べないようにする」、「尿酸値を下げる作用がある食品を大量に摂る」など真面目な性格がゆえに極端な食事制限をしてしまう症例が散見される。患者の行動や心理に目を向け、患者の誤解に対して正しい食事療法を指導することが大切である。

1) 両国東口クリニック

2) つばさクリニック

3) 帝京大学医学部附属新宿クリニック

Mika Ootsuki, Hiroshi Ooyama, Mieko Yokozeki,
Machi Tanaka, Hitoshi Moromizato

Keiko Ooyama

Shin Fujimori