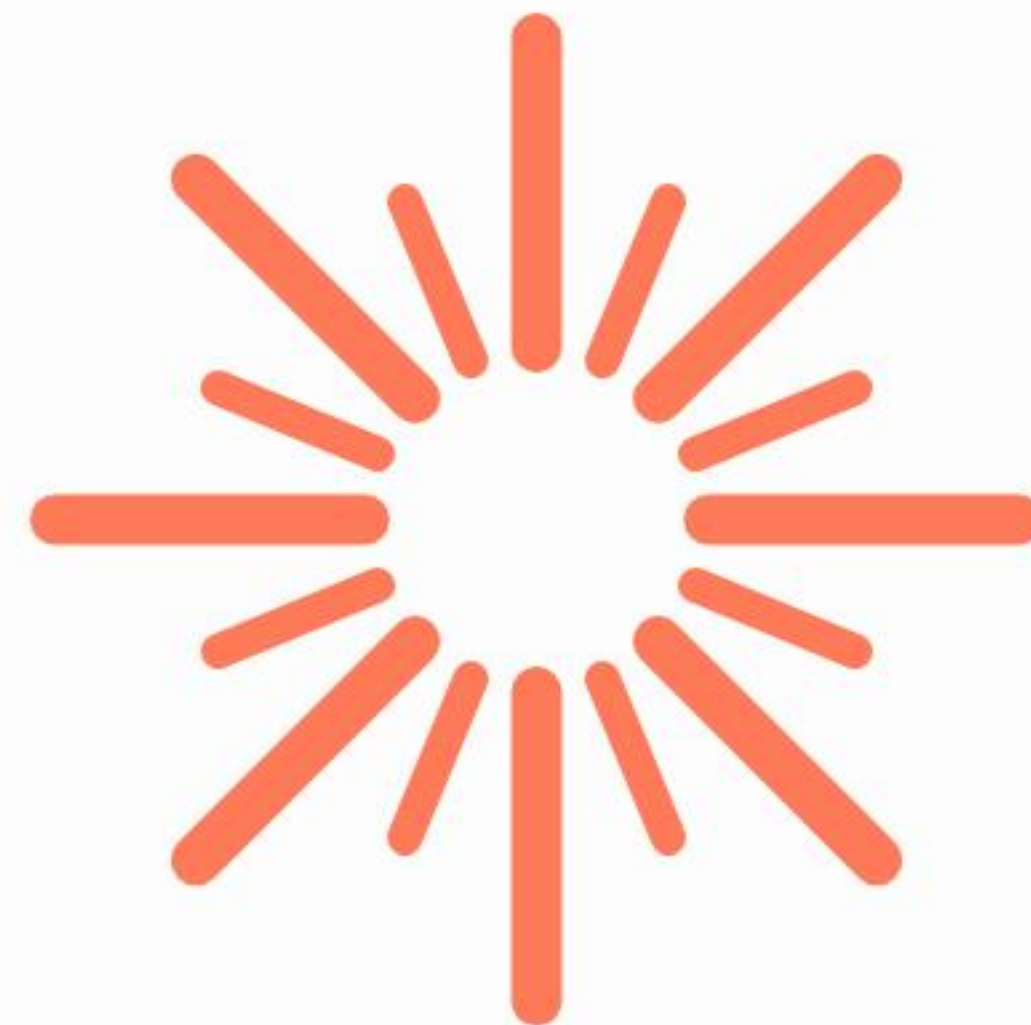


+ 医知創造ラボ



尿酸を下げる生活指導

食事・お酒・甘い飲み物・水分・減量 — 外来で使う5つのポイント



医知創造ラボ

監修：脳神経内科専門医

外来指導シリーズ #12

高尿酸血症は “薬だけ”でなく 生活で差がつく。

結論

食事・お酒・甘い飲み物・水分・減量の5つが土台。

目標6.0には薬との併用が前提です。

今日おさえる3つのこと

1

なぜ生活から始めるのか

生活改善は薬の代わりではなく“土台”。プリン体ゼロは不要

2

毎日の“型”=5つの生活ポイント

食事・お酒・甘い飲み物・水分・ゆっくり減量

3

目標6.0と、薬とのつきあい方

発作中に薬を新しく始めない・自己判断でやめない

CHAPTER 01

第1章

なぜ生活から始めるのか

生活改善は薬の代わりでなく “土台”になる

尿酸の多くは体の中でつくられ、食事から来るのは一部です。だから極端な「プリン体ゼロ」は現実的でなく、必要ありません。制限の主眼は、動物性の摂りすぎを避けることです。

ここだけ覚えればOK

生活改善は薬の“代わり”ではなく“土台”。プリン体ゼロは不要で、減らすのは肉・魚介・内臓など動物性の摂りすぎです。

生活ポイント5つ＋薬の骨子

柱	患者さんへの一言	根拠
①食事	プリン体ゼロは不要。動物性を控えめに、乳製品は味方	Choi 2004 NEJM
②お酒	種類より総量。ビールが最もリスク。まず総量を減らす	Choi 2004 Lancet
③甘い飲み物	果糖・加糖ソーダが危険因子。水・お茶に置き換える	Choi 2008 BMJ
④水分	水・お茶で尿量1日2L目安。おもに尿路結石の予防	GL第3版
⑤ゆっくり減量・運動	緩やかな減量とゆるい有酸素。急な減量・絶食は逆効果	Nielsen 2017
⑥薬とのつきあい方	生活だけで6.0は難しい。薬との併用が前提	GL第3版

CHAPTER 02

第2章

毎日の“型”=5つ
の生活ポイント

プリン体ゼロは 不要

尿酸の多くは体内でつくられ、食事由来は一部です。制限の主眼は、肉・魚介・レバーなどの内臓といった動物性の摂りすぎを避けること。低脂肪の乳製品は、むしろリスクを下げる味方です。

📋 ここだけ覚えればOK

プリン体の多い**野菜は気にしなくてOK**。減らすのは**動物性（肉・魚介・内臓）の摂りすぎ**で、乳製品は味方です。

種類より 総量

お酒は、量が増えるほど尿酸が上がります。ビールが最もリスクは高いのですが、「ビールだけやめればいい」「蒸留酒ならOK」は誤解です。まず、飲む総量を減らすことが大切です。

 ここだけ覚えればOK

目安は**純アルコール20g/日以下**（ビール中びん1本・日本酒1合ほど）。**休肝日**をつくりましょう。

果糖・加糖ソーダを減らす

見落とされがちですが、プリン体だけでなく、果糖（清涼飲料や果汁）が独立した危険因子です。砂糖入りのソフトドリンクや果汁で、尿酸は上がります。

ここだけ覚えればOK

減らすのは**砂糖入りの飲料**。**無糖（ダイエット）飲料や水・お茶**に置き換えるだけでも違います。

水分で 尿量2Lを目標

十分な水分をとって、尿の量を1日2L程度に保つことがすすめられます。これは尿酸を大きく下げるためというより、おもに尿路結石を防ぐことが目的です。

 ここだけ覚えればOK

飲むのは**水・お茶**で。甘い飲料は逆効果、**お酒は水分の代わりになりません。**

減量へのよくある誤解

Q 早く痩せれば、尿酸も早く下がる？

A 急な減量や絶食は、むしろ一過性に尿酸を上げ発作を招く。緩やかな減量と、ゆるい有酸素運動を続ける (Nielsen 2017)。

生活だけで6.0は難しい

生活改善による尿酸の低下は、平均すると**0.3~0.4mg/dL程度**。多くの場合、目標の**6.0以下**には、尿酸を下げる薬との**併用が前提**になります。

痛風発作の急性期に、尿酸を下げる薬を“新しく”始めないこと。
すでに飲んでいる人は、発作中も自己判断でやめなくて主治医に相談を。

そのまま使える外来での伝え方

💡 シンプル版（時間が限られる外来で）

「甘い飲み物とお酒を少し減らして、水をこまめに。それだけでも尿酸は動いてきますよ」

💡 くわしい版（時間に余裕があるとき）

「プリン体ゼロは不要です。お酒は種類より総量、純アルコール20g/日が目安。体重はゆっくり落としましょう。生活は土台で、目標6.0には薬の併用も相談します」

今日から回せる1日の型

1



朝
MORNING

起きたらコップ一杯の水。朝食を抜かず、規則的に食べる。

⋮

2



日中
DAYTIME

甘い飲料は水・お茶に置き換える。軽い有酸素運動を少しずつ。

⋮

3



夜
NIGHT

お酒は総量を意識して休肝日を。食べ過ぎず、動物性に偏らない。

こんなときは主治医に相談を

⚠️ ① 痛風発作が起きた

足の親指などが赤く腫れて激痛→**早めに受診**（発作中は薬を新規開始しない）

⚠️ ② 血尿・強い側腹部痛

尿路結石が疑われる強い痛みや血尿
→**受診を**

⚠️ ③ 尿酸が下がらない

生活を続けても6.0以下にならない
→**薬を主治医に相談**

⚠️ ④ 合併症がある

腎障害・高血圧・糖尿病などがある
→**早めに治療の相談を**

📞 気になる症状は自己判断せず、主治医に相談を

おもな根拠（概要）

1 高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン 第3版 [2022年追補版]
日本痛風・尿酸核酸学会 編（診断と治療社）

2 Choi（2004）－ 食事・乳製品と痛風
N Engl J Med

3 Choi（2004）－ アルコールと痛風
Lancet

4 Choi & Curhan（2008）－ 果糖・清涼飲料と痛風
BMJ

5 Juraschek（2016）－ DASH食で尿酸低下
Arthritis Rheumatol

6 Nielsen（2017）－ 減量と痛風（緩徐に）
Ann Rheum Dis

尿酸は、生活と薬の 両輪で下げる



概要欄をチェック
患者配布用ハンドア
ウトを配布中



チャンネル登録
外来で使える話題を
お届けします



高評価で応援
次回もお楽しみに

まずは甘い飲み物とお酒の総量から。目標は6.0。