

食事療法 VI—インスリン抵抗性を有する 高尿酸血症・痛風の食事療法—

Dietary therapy VI — For hyperuricemia and gout with insulin resistance

金子希代子 帝京大学薬学部医薬化学講座臨床分析学研究室
教授

金子 佳冬 株式会社フォーラル
栄養士

はじめに

今回は「インスリン抵抗性を有する高尿酸血症・痛風の食事療法」をテーマとし、高尿酸血症・痛風の食事療法における基本ポイントに、インスリン抵抗性(耐糖能異常)が進行した糖尿病において『科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン2013』¹⁾で勧められているポイントを加えた食事療法を紹介する。

インスリン抵抗性

インスリン抵抗性は糖尿病やメタボリックシンドロームの前段階と位置づけられる。遺伝的背景や運動不足、過食、過飲から肥満が進行し、蓄積した内臓脂肪を原因として、インスリン抵抗性、高インスリン血症、耐糖能異常が引き起こされる。さらに病態が進行すると、糖尿病や高血圧、それらを合併するメタボリックシンドロームに進展する。

高尿酸血症と インスリン抵抗性

高尿酸血症とインスリン抵抗性/耐糖能異常は関連することが報告されて

いる²⁾。高尿酸血症患者の6割以上にインスリン抵抗性(HOMA-IR>2.77)が認められるとの報告がある。また、血清尿酸値とHOMA-IR・血中インスリン濃度は、男女とも強い関連があることが大規模疫学調査[National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) III]において認められている。

食事療法

インスリン抵抗性は初期の糖代謝異常であるため、今回の食事療法は、エビデンスに基づくガイドラインが作成されている糖尿病の食事療法を参考にして考慮した。糖尿病では食事療法は治療の基本であり、個別対応の食事療

法が必要であることから、専門の医師や管理栄養士によるきめ細かな食事療法が進められている。そのポイントとして、摂取エネルギー量(表1)、三大栄養素の割合(表2)が挙げられる。

適正な摂取エネルギー

摂取エネルギー量は、標準体重[body mass index (BMI) 22]に身体活動量をかけた量で適正な値を計算する(表1)。まず、身長から標準体重を求める。身長が170cmの場合、 $1.7 \times 1.7 \times 22.0$ で、標準体重は63.6kg。次に身体活動量を考慮して、それに応じた単位あたりの数値を選ぶ。軽い労作の身体活動であれば、体重1kgあたり25~30kcalをかけて、適正エネルギー量は

表1. 糖尿病における食事療法①

糖尿病：個別対応の食事療法が必要

摂取エネルギー

・血糖値、身長、体重、年齢、合併症の有無などから、個別に設定

摂取エネルギー量 = 標準体重 × 身体活動量

標準体重(kg) = [身長(m)]² × 22

身体活動量(kcal/kg 標準体重)

= 25~30 軽い労作(デスクワークが多い職業など)

30~35 普通の労作(立ち仕事が多い職業など)

35~ 重い労作(力仕事が多い職業など)

(文献1)より作成