痛風Q&A

回答者
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

Q DASH食は痛風患者に有効でしょうか？

A

DASH食は痛風患者に有効だと考えられる。以下にDASH食の定義，DASH食と痛風発症，血清尿酸値との関連を述べる。

❶DASH食とは？

DASH食とは Dietary Approaches to Stop Hypertension(DASH)dietの略で，高血圧予防食のことである。1997年と2001年に報告された米国での介入試験により，DASH食が有意に血圧を下げる効果をもつことが示された[1)2)]。DASH食とは，野菜，果物，低脂肪乳製品が豊富で，飽和脂肪酸とコレステロールが少なく，カルシウム，カリウム，マグネシウム，食物繊維が多い食事である。食材としては，果物，野菜，ナッツ類，豆類，低脂肪乳製品，全粒穀類を多く摂り，塩分，甘味飲料，赤身肉，加工肉を控えるとされている。

高血圧は高尿酸血症との合併が多く，血清尿酸値の上昇は高血圧発症の独立した予測因子であることが示されている[3)]。高血圧を予防する食事は，尿酸値の高い患者にも有効であることが予想される。

❷DASH食と痛風の発症

男性を対象としたDASH食と西洋食（**表１**）による痛風発症リスクを比較した前向きコホート研究によると[4)]，DASH食は痛風発症のリスクを下げ，一方で西洋食は痛風発症のリスクを上げることが報告されている。

この報告では，痛風歴のない男性44,444人を対象として26年間食事調査を行い，DASH食系スコア（果物，野菜，ナッツ類，豆類，低脂肪乳製品，全粒穀類を多く摂り，塩分，甘味飲料，赤身肉，加工肉を控える）と西洋食系スコア（赤身肉，加工肉，フライドポテト，精製された穀類，スイーツ，デザートを多く摂る）として摂取量に従って分類・スコア化して，米国リウマチ学会基準による痛風発症をアウトカムとして調べた。その結果，1,731人が痛風を発症したが，高DASH食群では，痛風リスクが0.68（0.57～0.80，p<

表１．DASH食と西洋食

DASH食		西洋食	
多く摂取	控える	多く摂取	控える
果物	塩分	赤身肉，加工肉	特になし
野菜	甘味飲料	フライドポテト	
ナッツ類，豆類	赤身肉，加工肉	精製された穀類	
低脂肪乳製品		スイーツ	
全粒の穀類		デザート	

（文献４）より作成）

SAMPLE
Copyright(c) Medical Review Co.,Ltd.