

食事療法 VIII—高尿酸血症・痛風の生活指導～運動を考える～

Dietary therapy VIII — For hyperuricemia and gout with the habit of exercise

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
管理栄養士

はじめに

生活習慣病全般の予防や改善に運動が勧められる。高尿酸血症・痛風に対する生活指導も、食事療法、飲酒制限、運動の推奨が中心となっている。そこで、最終回となる今回は「高尿酸血症・痛風の生活指導」として運動を考えるテーマとした。また食事療法に関しては、含まれるプリン体量で分類した献立を紹介する。

運動の重要性

日本が迎えている超高齢社会では、運動が重要である。日本で死亡と関連が大きい生活習慣や病態として、喫煙、高血圧、運動不足、高血糖、塩分の高摂取が報告されている¹⁾。運動不足は、喫煙、高血圧に続く3番目の死亡の危険因子である。

健康日本21(第二次)

健康日本21が平成24年まで12年間取り組まれた結果、男女とも60歳以上の運動習慣者は増加した。しかし、60歳未満、特に就労世代や女性において、運動習慣が増加していない、または運

動習慣がないことが判明した²⁾。

そこで平成25年度から始まっている「健康日本21(第二次)」では、ことばを「運動」から「身体活動」と改め、家事や通勤などの生活活動とスポーツなどの運動を合わせて「身体活動量」とし、それを増やすように勧めている。具体的には、生活習慣病予防のための歩数として、男性で9,000歩/日、女性で8,500歩/日を目安として、できるだけ歩くことが勧められている。10分が約1,000歩に相当するので、20～64歳では、毎日60分の歩行またはそれと同等以上の身体活動をする、さらに週に1回程度(60分)息が弾み汗をかく程度の運動をするのが勧められている³⁾。身体活動量の増加により、糖尿病、循環器疾患

に加えて、がんや認知症のリスクが減ることが報告されている。

運動による消費エネルギー

運動や生活活動によって消費されるエネルギーをメッツ(METs)で表す。METsはmetabolic equivalentsの略で、安静状態に消費されるエネルギー(54.6kcal)を1として、生活活動や運動を行ったときに、その何倍の代謝(エネルギー消費)をしているかを表す。消費エネルギーとメッツの関係を表1に示した。20～64歳の方では、3メッツ以上の強度の身体活動(歩行またはそれと同等以上)を毎日60分(約23メッツ・時/週)、3メッツ以上の強度の

表1. 運動や生活活動によって消費されるエネルギー

- ・メッツ (metabolic equivalents : METs) で表す。
- ・安静時のエネルギー消費を1メッツ(1時間で54.6kcal)として、安静状態の何倍のエネルギー消費をしているかを示す。
(安静時：快適な室温の部屋で座って安静にしている状態)
- ・計算の仕方(簡易計算)
消費エネルギー(kcal) = 1.05 × メッツ × 時間 × 体重(kg)

【参考】

- ・散歩は2.5メッツ、体重60kgの人が1時間散歩すると、
消費エネルギー(kcal) = 1.05 × 2.5メッツ × 1時間 × 60kg = 157.5 kcal
(内訳：安静時の54.6kcal + 散歩による102.9kcal)
- ・毎日60分の散歩をすると、1週間で2.5 × 7日 = 17.5メッツ/週、散歩以外に家事などで2メッツ程度の身体活動を週に3回行くと、1週間で6メッツ/週、合計で23.5メッツ/週となる。