

解説：

食事指導として大切なことはプリン体の過剰摂取は痛風発作の原因となるので控えること。プリン体を多く含む食品としては、レバー、干物、白子、アンコウなどがある。果糖の過剰摂取も痛風の原因となるので、ジュースにも気をつける。飲水は1日に2000ml以上飲むようにする。

飲酒制限も必要。一般論としてアルコールは尿酸排泄を抑制するので、過度の飲酒を控える。ビールはワインやウイスキーその他の酒よりもプリン体が多いので特に注意する。飲酒時には水分を十分に取ることも指導する。

運動指導のポイントとしては、1日30分から1時間程度の有酸素運動、低強度のレジスタンス運動が良い。高強度のレジスタンス運動は血清尿酸値を上昇させるので注意する。

正解 c

なお、この問題は日本医師会インターネット生涯教育講座 高尿酸血症・痛風の治療を参考にして作成しました。