

高尿酸血症 の危険がある人へ



出典：標準的な健診・保健指導プログラム

★このまま高尿酸の状態を放っておくと？

高尿酸血症(痛風)となり、次のような病気になるおそれがあります

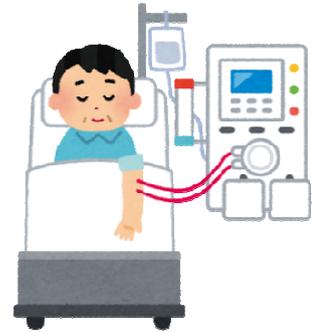
痛風発作



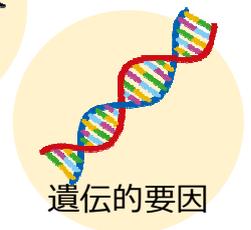
尿路結石



腎障害など



★尿酸値が高くなる原因は？



高尿酸血症を改善するための

生活習慣

① プリン体の多い食品を控える

プリン体の摂取目安 400mg以内

■ プリン体の多い食品（食品100gあたり）

極めて多い 300mg～	鶏レバー マイワシ干物 イサキ白子 あんこう肝酒蒸し かつお節 など
多い 200～300mg	豚レバー 牛レバー カツオ マイワシ 大正エビ マアジ干物 サンマ干物

② 尿をアルカリ化する食品をとる

痛風の原因である尿酸は酸性になると結晶化しやすくなるため、尿酸の排出効果を高めたり、合併症の尿路結石を予防するためにも尿をアルカリ性にするのはとても有効です。

■ 尿をアルカリ化する食品

ひじき、わかめ、こんぶ、干し椎茸、大豆
ほうれん草、ごぼう など

★特に海藻類がおすすめです。

③ 水分は2ℓ /日以上とる

水を飲むと、尿酸も排出されやすくなります。特に汗をかき夏やお酒を飲んだときは要注意です。



④ アルコールを控える

「焼酎ならば大丈夫」と考える人がいますが、アルコール自体に尿酸を高くする働きがあります。飲み過ぎないように節酒し、2日/週は休肝日をもうけましょう。

お酒の適量の目安



⑤ 軽い運動を日課にする

運動は尿酸値上昇の一因である肥満予防に有効です。しかし、激しい運動は逆に尿酸値を上げてしまうので注意しましょう。



⑥ ストレスを溜めない

過剰なストレスは、尿酸値を生み出す酵素を活性化するとされています。自分なりのストレス解消法を心がけましょう。

