

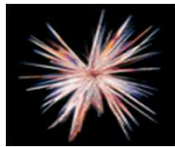
高尿酸血症

高尿酸血症とは？

血液中の尿酸が高い状態をいいます。
ヒトが生きていくうえでエネルギーや核酸の原料となるのがプリン体という物質です。

尿酸はプリン体がエネルギーとして使われた老廃物のひとつで、血液中で高濃度になると、尿酸塩という細かいガラスの破片のようになり、足の親指や関節などに沈着して、激しい痛みを引き起こします。（痛風発作）

<尿酸塩>



高尿酸血症は血液検査でわかります

●尿酸（UA）

基準値：2.1～7.0 mg/dl

高尿酸血症はなぜおこるの？

遺伝的要因（家族歴）のみでなく、様々な環境要因が加わることで高尿酸血症は起こります。

環境要因

肥満

尿酸の排出を少なくします。

プリン体の多い食事

尿酸の原料なので、尿酸値を上昇させます。

アルコール

尿酸の生産を増やし排出を抑制します。

激しい運動

尿酸が多く生産され、尿酸の排出が阻害されます。

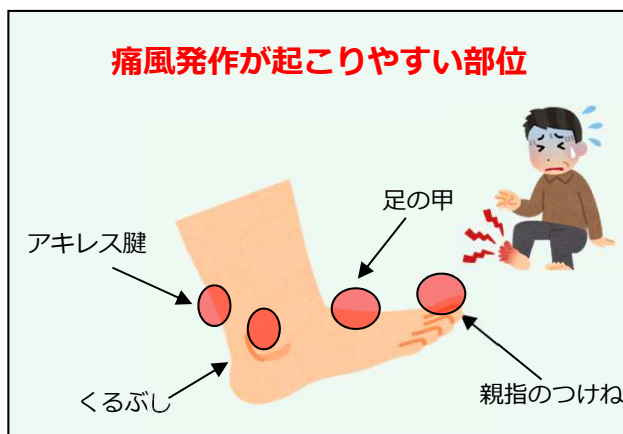
脱水症状

体内の水分が不足すると、尿として排出される尿酸の量が少なくなります。

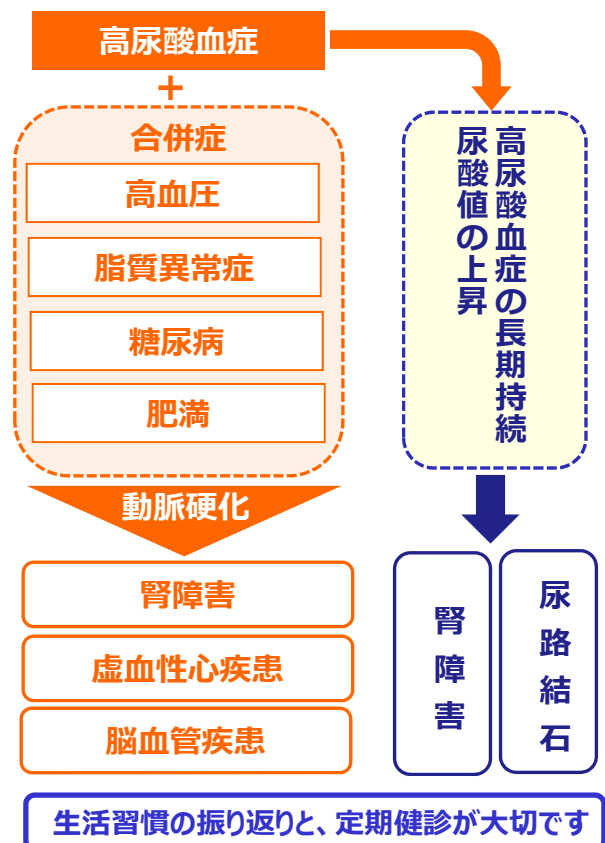
痛みは激烈！痛風発作

- ①痛風発作には関節の違和感、むずむず感など局所の前兆があります。
- ②足の親指、かかとなどの関節が赤く腫れ、突然激しい痛みが起こります。
- ③痛みは24時間以内にピークに達し、激しい痛みは1～2週間で治まります。

痛風発作が起こりやすい部位



放っておいたらどうなるの？



日常生活のポイント

①食事

適切なカロリーを守り、肥満を防ぎましょう。

肥満は、尿酸をあげる原因です。
食べ過ぎに注意し、バランスのとれた食事を心がけましょう。

腹八分目！



尿酸の排泄を助けるために、
水分は十分にとりましょう。

1日2リットル以上の尿を排泄するつもりで
水分をとりましょう。糖分の多いジュース、
牛乳、アルコール飲料は水代わりに飲まない
ようにしましょう。



尿酸の原料となるプリン体を含む食品は控えましょう。

プリン体は美味しい物に多く含まれます。
レバーなどの臓物類、肉類、赤身の魚、魚介
類の卵や内臓を使った料理、加工品などに多
く含まれます。

＜こんな調味料に注意しましょう＞

煮干しなどの小魚やかつお節は控え、だしは
昆布を使いましょう。鶏ガラやコンソメ等の
スープ、化学調味料も注意が必要です。

＜プリン体を多く含む食品＞

肉類

レバーなどの臓もつ類
牛肉 豚肉 羊肉
牛タン ベーコンなど



魚貝類

白子 えび まぐろ
いわし かつお 貝類
煮干し 干物など



②休肝日・節酒

▶週に2日、休肝日をつくりましょう。

▶アルコールの適量は、「20g/日以下」です。

アルコール飲料はプリン体を含まなくてもそれ
自体の代謝に関連して血清尿酸値を上昇させるた
め、酒類を問わず過剰摂取は慎むべきです。

特にビールや日本酒などには、他のアルコール
に比べてプリン体が多く含まれています。

＜アルコール20gの目安量＞

ビール



中ビン1本
(500ml)

焼酎



0.6 合
(100ml)

日本酒



1 合
(180ml)

ワイン



グラス2杯
(200ml)

缶チューハイ



1 本
(350ml)
※度数7度の場合

ブランデー



ダブル1杯
(60ml)

③運動

▶運動を効果的にとりいれましょう。

適度に体を動かすと尿酸値は下がります。早足で歩く程度の「楽な」運動は
尿酸値を下げる効果があります。

▶無理な運動、炎天下での運動は逆効果的です。

強い運動は尿酸値を上げ、炎天下での運動は血液中の尿酸を濃縮させます。

▶汗をかいた時は尿酸濃度が高くなっているので、水分補給をしましょう。

▶治療中の方は、主治医に確認したうえで行いましょう。



～健康は自らが贈る最高の宝～