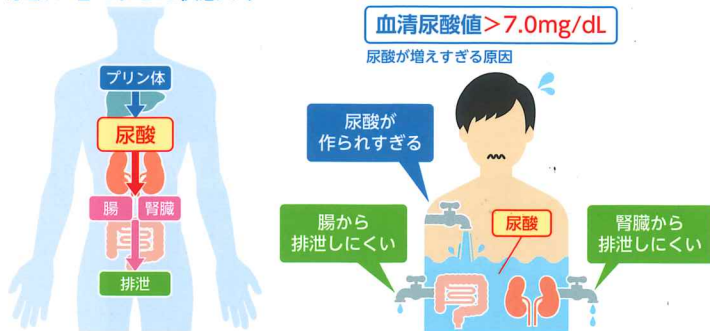


夏場が発症のピークとなる“高尿酸血症・痛風”について

血清尿酸値が7.0mg/dlをこえると高尿酸血症です!!

尿酸の「作られる量」と「排泄される量」のバランスがくずれて尿酸が増えすぎた状態です



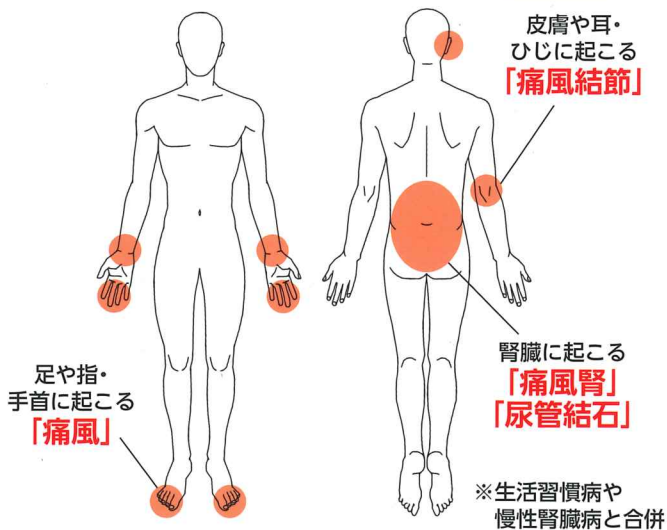
発症頻度は男性に多く（20%）、年齢とともに増加します。女性は少ないものの（5%）年齢とともに増加し、更年期に閉経するとなりにやすくなるので注意が必要です。

バランスが崩れる主な原因

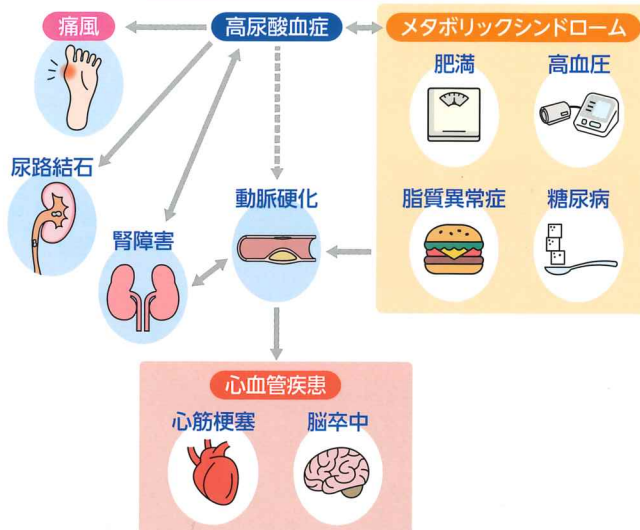
- ・食べ過ぎ ・飲みすぎ ・強いストレス
- ・激しい運動 ・腎機能の低下など

体内で作られるプリン体は 80%
食品から作られるプリン体は 20%

高尿酸血症になると引き起こされる病気



高尿酸血症を放置すると!



日常生活の注意点

<p>プリン体を多く含む食品 体内で尿酸となり血液内に蓄積</p> <p>ビール 干物 レバー</p> <p>取り過ぎに注意</p>	<p>果糖(フルクトース)を多く含む食品 尿酸値が上昇</p> <p>スイーツ ジュース ソーセージ レトルトカレー ソース ケチャップ</p>	<p>適正な尿酸値を保つ対策</p> <p>野菜や海藻、きのこ類など食物繊維の多い食品をしっかり取る</p> <p>ウォーキングなど有酸素運動で脂肪を燃焼させる</p> <p>水分を取り排尿を促す</p>
---	---	---

※一般的に多く含むものを掲載しており、例外もあります。 ※可食部100g当たり

《多い(200~300mg)》 《多い》 《極めて多い(300mg~)》

食べすぎ注意!

- 豚レバー
- 牛レバー
- かつお
- 真いわし
- 真あじ(干物)
- さんま(干物)
- おきあみ
- 大正えび

- 鶏レバー
- 真いわし(干物)
- 白子(いさぎ、ふぐ、たら)
- あんこう肝(酒蒸し)
- 太刀魚
- しらす干し

1. 肥満を改善する
◎適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22
2. アルコールは控えめに
◎アルコールは尿酸の排泄を抑制する
・1日の目安(いずれか1つ)
ビール350~500ml・日本酒1合
ウイスキー60ml・ワイン150ml
・休肝日を週に1~2日設ける
3. 水分を1日2ℓしっかり摂る
◎尿量を増やし尿酸の排泄を助ける
4. プリン体を多く含む食品の摂りすぎに注意し、バランスの良い食事を心がける
5. 軽い有酸素運動など適度な運動を行う
6. ストレスをためない