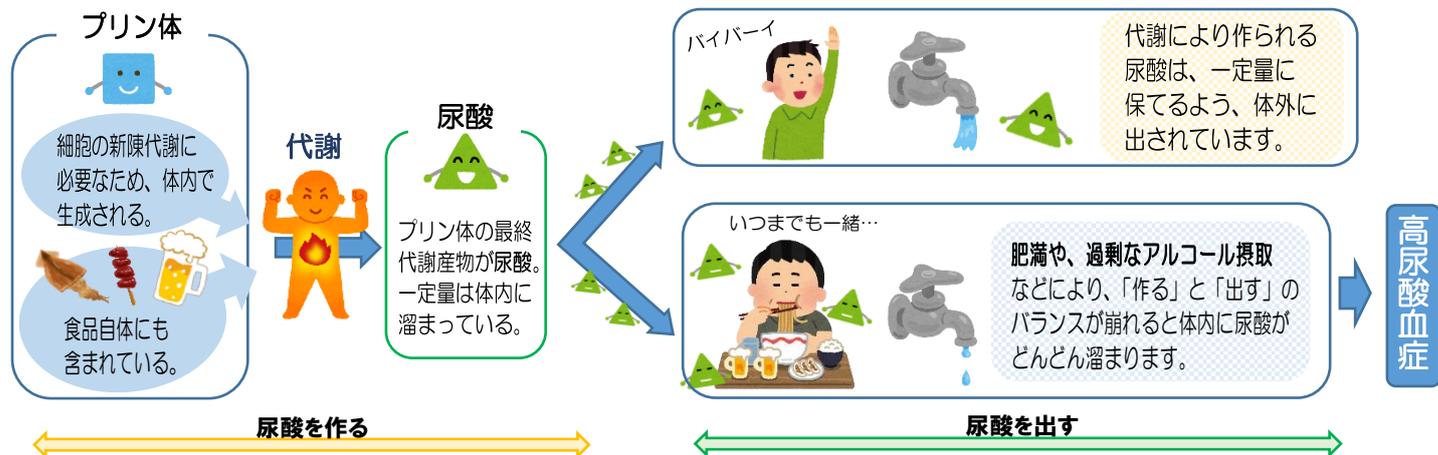


高尿酸血症が心配！

	判定のめやす		
	軽度異常	要経過観察	要治療・精査
尿酸	7.0 mg/dL 以上	8.0 mg/dL 以上	9.0 mg/dL 以上

尿酸は体内で日々作られ、尿と一緒に排出されます。作ると出すのバランスが崩れると、体内に尿酸が溜まっていきます。このバランスを崩す原因になるのが肥満やアルコールの摂り過ぎ、たんぱく質やプリン体、ショ糖、果糖の摂り過ぎです。



高尿酸血症によっておこる障害、病気

痛風発作	手や足の関節に尿酸結晶が沈着し、激痛が起こります。
腎障害	腎臓に尿酸結晶が沈着することで、機能を低下させます。
心臓病 脳梗塞	高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を併せて持っていることが原因とされています。



高尿酸血症改善 虎の巻

- **プリン体の多い食品は少量楽しむ**
尿酸の基になるプリン体は多くの食品に含まれていますので、特に、高プリン体の食品は食べ過ぎないようにしましょう。
- **野菜・海藻類を積極的に摂る**
尿をアルカリ性に近づけることで尿酸が排出されやすくなります。積極的に摂取しましょう！
- **水分をしっかり摂る**
水などの甘みのない水分をたっぷり摂りましょう。
- **アルコールは適量を守る**
アルコールは尿酸の排出を妨げます。プリン体が入っていないものでも適量を楽しみましょう。(p7:メタボ参照)
- **肥満の解消をする**
過剰な内臓脂肪は、尿酸の排出を妨げます。肥満につながる食べ過ぎ・飲みすぎも、尿酸値を悪化させますので、体重のコントロールをしましょう。(p7:メタボ参照)
- **適度に身体を動かす**
適度に身体を動かし、肥満の解消をしましょう。ぐったりするほどの激しい運動は逆効果です。

