

尿酸値が高い

UA (mg/dL)

● 尿酸ってなに？

尿酸とは、体の中の新陳代謝の過程で生まれる老廃物のことです。

● 尿酸が多いとどうなるの？

血液の中に尿酸が多すぎると、尿酸は結晶化しやすくなります。その結晶が関節などにたまると痛風を引き起こす場合があります。痛風は、激しい痛みや腫れをもたらします。

痛風腎にご用心！

腎障害 尿路結石
脳梗塞 心疾患

● 放っておくと？

右のような合併症を起こす場合があります

● 尿酸値判定の目安

「高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン」参考引用

正常	7mg/dL以下	—
基準外	7.0~7.9mg/dL	生活に注意
	8.0~8.9mg/dL	医療機関で相談
	9mg/dL以上	薬物治療

(痛風発作がない場合)

● 原因は？

① 尿酸が体内で多く産生される

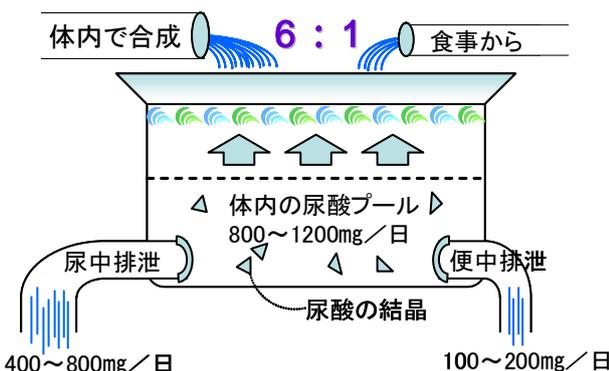
代謝異常、造血器疾患、肥満、無酸素運動、アルコール過剰などが原因です。

② 尿酸の排泄がわるい

体質、無酸素運動、脱水、肥満、アルコール過剰、腎不全などが原因です。

③ 尿酸が体の外から取り込まれる

食事などが関係します

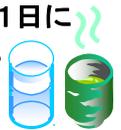


● 尿酸値を下げるには？

日常生活の見直しが必要！

① 水分をたっぷりと摂る

尿酸は尿と一緒に排出されます。水分を多く摂って尿量を増やすことで尿酸値が下がります。水やお茶などの水分を1日に2L以上摂れるように心がけましょう。



② アルコールは控える

お酒を飲みすぎると、尿酸の排泄抑制や過剰生産の原因になります。

1日のアルコールの適量

特にビールにはプリン体が多く含まれます。多飲に注意！



③ 尿酸を増やさない食習慣を

尿酸はプリン体(尿酸のもとになるもの)の多い食品によっても体の中に入ってきます。一番多いのは、レバーなどのモツ類。青魚の干物、エビやカニ、貝類などにも多く含まれています。あまり神経質になる必要はありませんが、食べすぎには注意しましょう。



④ 肥満を解消する

体重を落とすと、尿酸値は下がる場合があります。但し、減量は1ヶ月に1kg程度のゆっくりペースで行いましょう。ウォーキングやサイクリング、水泳などの有酸素運動が効果的です。



生活習慣の見直しのためにも
年1回以上定期健診を受けましょう