

尿酸値を改善しましょう

 こんな習慣がある人は要注意



高尿酸血症
になりやすい生活習慣

肥満や急激な体重増加は
処理機構に何らかの影響を与え
尿酸値上昇の原因に！

栄養バランスの良い食事を心がけ

適度な運動によって代謝をスムーズに！



ノンアルコールビール
でもプリン体を多く
含むものもあるので
必ず表示を確認
しましょう

 プリン体・尿酸とは？

プリン体は尿酸に代謝され、尿酸は通常、尿や便から排泄されます

体内で作られるプリン体

- ① 激しい運動の
エネルギー代謝過程
- ② 古い細胞の分解過程



食品から取り込むプリン体

食品	プリン体含有量
鶏レバー	1本 125 mg
あん肝 (酒蒸し)	3切れ 120 mg
アジ干物	1枚 123 mg

尿酸値が9.0ml/dlを超えると
いつ発作が起きてもおかしくない状態です

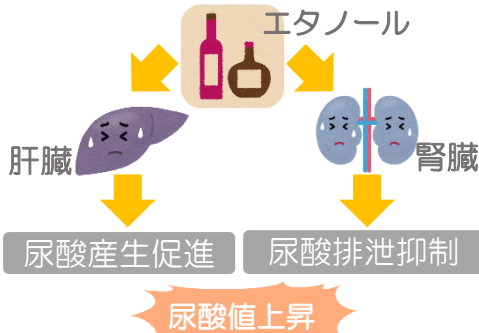


また、尿酸値が高いまま放っておくと
尿路結石、腎障害、脂質異常症、糖尿病、肥満症、
高血圧、虚血性心疾患、脳血管障害などの合併症をおこしやすくなります

🍺 尿酸値が上がる原因は？

① アルコール

アルコールに含まれるエタノールは尿酸を多く作り排泄も低下させます。



そのためプリン体を含んでいなくても**禁酒が必要**です。

② ストレス

ストレスを感じると尿酸値は上がります。



③ 無酸素運動

無酸素運動は筋肉内で尿酸の産出を増加すると同時に乳酸もたまり尿酸の排泄機能が低下して尿酸値を上げてしまいます。運動は「**有酸素運動**」を行いましょう。



🍺 生活習慣のポイント

1日2L以上の尿量確保

水分をしっかり取ることで尿量を増やし尿酸の排泄を促します。水や麦茶、ほうじ茶などの甘くない飲料を**1日1.5~2L+野菜**など**食事からの水分**が必要となります。

尿をアルカリ化する

野菜や海藻は尿をアルカリ化し、尿酸の排泄を促します。食事の最初によく噛んで食べると過食を防げます。**毎食120gが目安**です。



アルコールは適量を守る

プリン体0やアルコールの種類を問わず、尿酸値を上昇させます。発作や数値が改善するまでできるだけ**禁酒**！

減塩を心掛ける

塩分の摂取量が多いと尿酸の結晶が溜まり、腎臓の働きを低下させることがあります。

太り過ぎには注意する

体重増加は尿酸値の上昇に繋がります。特に急激な体重増加は要注意！ウォーキングや軽いジョギングなどの**有酸素運動**を続け、適正な体重を維持しましょう。

プリン体を多く含む食品に注意する

レバーなどの内臓や干物だけでなく、鍋のみの雑炊、牛丼の汁だく、豚骨ラーメンなどプリン体が**水に溶けているものにも注意**です。健康食品（ビール酵母、クロレア、ケール入り青汁など）にもプリン体を多く含むものがあるため、表示を確認しましょう。

砂糖・果糖を含む食品に注意する

砂糖・果糖も尿酸値を上昇させるため、清涼飲料水や果物ジュースは控え、果物の食べ過ぎにも注意しましょう。