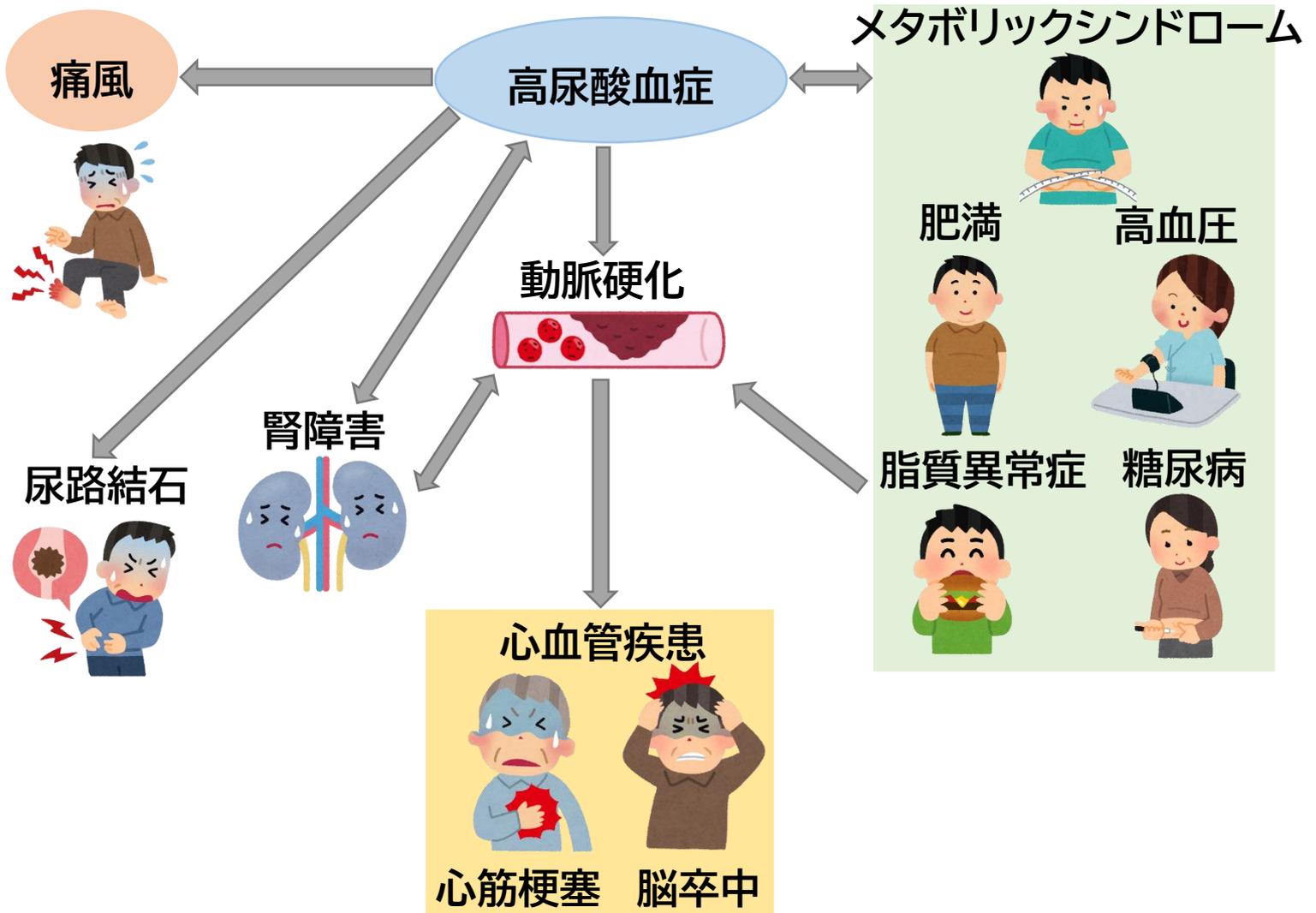


放っておくと危険！高尿酸血症

高尿酸血症を治療しないで放置していると、痛風や尿路結石、腎障害などを引き起こすことがあります。

そのほかにも、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を合併しやすいことが知られています。これらの生活習慣病は動脈硬化を招いて心血管疾患につながる可能性があり、高尿酸血症も関連するといわれています。



今はまだ痛みや気になる症状がないからといって、尿酸値が高い状態を放置するのはよくありません。

このように、高尿酸血症はさまざまな病気につながる可能性があるため、放置は禁物です。

高尿酸血症を防ぐためには？



①カロリーとプリン体の摂りすぎに注意する

ご自身の1日に必要な摂取カロリーを把握し、プリン体の多い食品を控え、野菜や果物などをバランス良く摂るように心がけましょう。また、プリン体は水に溶けやすいので、煮汁や茹で汁は捨てるなどの工夫でプリン体の摂取量を減らせます。



②水や麦茶で十分な水分補給を行う

1日、1.5L~2Lを目標に！ただし、甘いジュースに含まれる砂糖や果糖などは、尿酸値を上げてしまうため控えましょう。(心臓や腎臓の病気がある方は医師の指示に従いましょう。)



③お酒は適量を超えないようにする

アルコール自体にも尿酸値を上げる作用があります。種類に関わらず飲みすぎないようにし、おつまみも揚げ物などの高カロリーなもの、プリン体が多いものは控えましょう。



④有酸素運動を行う

運動は肥満やメタボリックシンドロームを改善して尿酸値を下げる事が期待できます。特に、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動が勧められます。ただし、激しい運動は逆に尿酸値を上げてしまうため注意しましょう。



⑤睡眠やリラックスでストレス解消する

ストレスや睡眠不足も尿酸値を上げてしまいます。十分な睡眠やリラックスで、積極的にストレスを解消しましょう。

プリン体は肉や魚の内臓、魚の干物、乾物、珍味などに凝集されています。具体的な内容は別紙にて紹介します！

