

気にしていますか？尿酸値

健康診断で「尿酸値が高い」と言われたことはありませんか？そもそも「尿酸ってなに？」と疑問に思われている方もいらっしゃるかもしれません。

「尿酸」とは、「プリン体」という物質が体内で分解されてできる老廃物のことです。また、プリン体は身体を動かしたり、臓器が働くために必要なエネルギー物質です。プリン体は主に肝臓で分解され、尿酸となり、腎臓で排泄されます。

7～8割

体内で作られるプリン体

- ・細胞の新陳代謝
- ・エネルギーの代謝

※体内のプリン体の多くは体内で作られたもの

● プリン体

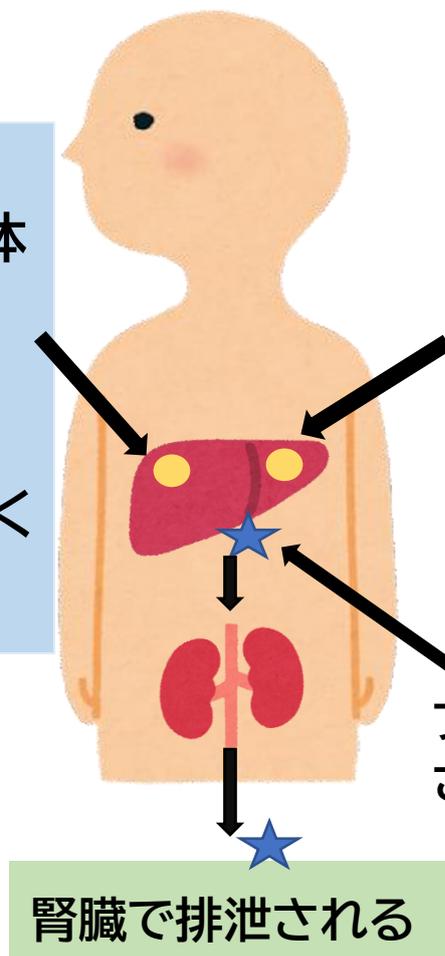
★ 尿酸



2～3割
食品からのプリン体

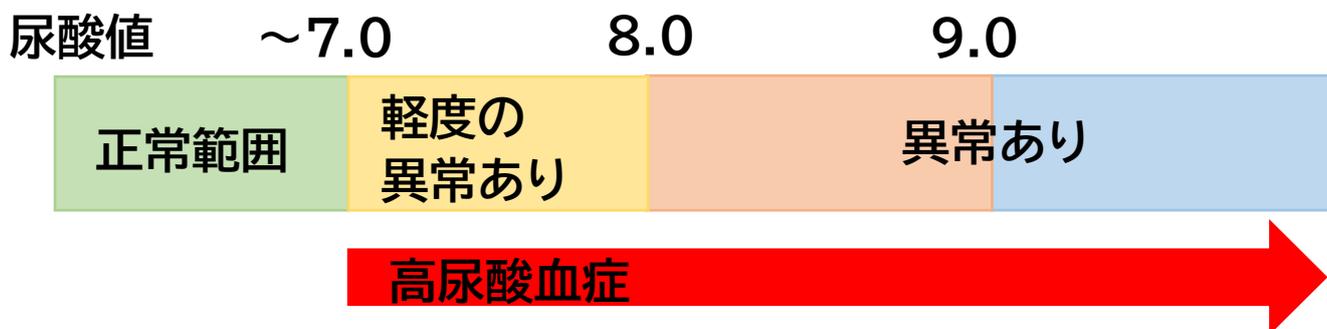
プリン体が肝臓で分解され尿酸となる

腎臓で排泄される



高尿酸血症ってどんな病気？

尿酸の血中濃度が異常に高まった状態のことです。尿酸の正常値は男性:3.0~6.9mg/dL、女性:2.5~6.0mg/dLですが、**7.0mg/dL を超えると「高尿酸血症」と診断**されます。



尿酸値はどうして高くなるの？

体内で尿酸が作られすぎたり、不要となった尿酸がうまく体の外に排泄されなくなることで、血液中の尿酸の濃度が高くなります。

その要因として…

- ・肥満
 - ・プリン体や果糖を多く含む食事の過剰摂取
 - ・アルコール
 - ・脱水
- などが挙げられます。



気づかないまま、尿酸値が高い状態を放置すると、痛風や尿路結石、腎障害、動脈硬化などを引き起こすリスクが高まります。肥満やアルコールの摂取といった生活習慣が主な原因となります。

私たちと一緒に生活習慣を見直してみませんか？

