



*尿酸値が気になる人へ (Q&A) *

Q1. 尿酸ってなあに？

- A. 運動したり臓器を動かしたりするためのエネルギー（プリン体）が、体内で分解されてできる燃えカスのこと

Q2. 健康診査での、正常範囲はどれくらい？

- A. 7.0mg/dl以下

Q3. 尿酸値が高くなる原因は？

- A. 食べ過ぎや飲酒、肥満、腎臓の病気などが要因となり、作られる量と排泄される量のバランスが崩れると、尿酸値が高くなる

Q4. 尿酸値が高い状態のことを何というの？

- A. 高尿酸血症

Q5. 高尿酸血症を放置しておく、どうなるの？

- A. 痛風、尿路結石、腎臓病、動脈硬化などの疾病が発症しやすい

Q6. 自覚症状はあるの？

- A. 痛風： ある日突然、足の親指の関節などに、激痛が起こり、関節が腫れる
尿路結石： 尿の通り道に石のように硬い結石ができ、腰から腹にかけて激しく痛む
腎臓病： 腎臓で老廃物の排泄や水分調整ができなくなる
動脈硬化： 自覚症状はほとんどないが、血管に対して炎症などのダメージを与え、進行すると、心筋梗塞や脳梗塞などを起こす



～予防は早ければ早いほど良いです！！～

食生活を少し見直すことでコントロールできる可能性あり…

次ページに予防のヒントがあるよ♪

重要

どうすれば尿酸値が高くなることを防げるの？！

☆体重管理と水分補給がキーポイント☆

おススメポイント

- 1 肥満のある人は、肥満を解消しよう！
大食い、早食い、不規則な食事はNG
- 2 水分摂取量を増やそう！
摂取量より尿量を多くすることで、尿酸濃度が低くなる
理想的な1日の尿量は2000ml以上
糖分の含まれている飲料の多量摂取はNG
- 3 飲酒は適量を守ろう！
- 4 野菜・海藻類を食べよう！
- 5 果物は適量を守ろう！
果物の果糖のとりすぎはNG (1日目安量・200gまでに)
- 6 プリン体の多い食品はほどほどに！
プリン体の1日の摂取量は400mg未満が目安
※プリン体は動物の内臓や肉汁に多く含まれている



☆プリン体が多く含まれている主な食品☆

ととも多い 《100gあたり300mg以上》	鶏レバー マイワシ干物、あんこう肝蒸しなど
多い 《100gあたり200~300mg》	豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ マアジ干物、サンマの干物など

コツコツと実践することがポイント！！

注目

肥満は、尿酸値に悪影響を及ぼすと言われています……

適正な体重のキープは、重要です♪

