

◆健康へのワンポイントアドバイス◆

『尿酸値が高いと言われたら』

尿酸って何？

- ①細胞の遺伝子を作っている核酸が分解した廃棄物で、尿から捨てられます。
- ②尿酸がたくさん作られる人、尿酸を尿から捨てる力が弱い人は体に貯まってしまいます。
- ③食事など生活習慣と深い関係がありますが、活動的な人は尿酸が高めで、親子や兄弟で発症することもあります。
- ④腎臓が悪くなったことで尿酸を更に捨てにくくなる悪循環になります。

尿酸が高いと何が起こる？

- ①尿酸が多すぎると針状結晶になり、関節に貯まると痛風という強い炎症を起こします。
- ②腎臓に貯まると腎機能を悪化させます。
- ③尿で結晶になると結石を作ります。結石が詰まると激しい背部痛と時に血尿を起こします。

尿酸が高いと言われたら ※血液の尿酸が高くて問題になるのは、おおよそ7.0mg/dl以上です。

①原因を調べる

高生産型（尿酸がたくさんできる）か、低排泄型（尿酸が排泄されない）かを調べましょう。

②水分を摂る……水分をこまめにとって、尿酸を尿から捨てましょう。

③食べ過ぎをやめる

総エネルギーを制限する方が、プリン体を制限するよりも尿酸値を下げます。

④尿酸に変化するプリン体の多い食事をへらす

魚卵、レバー、エビ、するめ、真ガキ、干物、肉食、大豆にはプリン体が多いので、取りすぎに注意。

⑤逆にプリン体の少ない食品は、穀類、芋類、野菜、海藻、乳製品、鶏卵、ソーセージ、蒲鉾、茶、コーヒーなどです。

⑥プリン体は水溶性なので、ゆで汁、肉汁は捨てる

水でさらして作るかまぼこなど練り物には少なく、同様に焼き肉よりしゃぶしゃぶの方がよい。

⑦節酒が有効

ビール、ワイン、清酒など醸造酒より焼酎、ウイスキーなど蒸留酒の方がよいのですが、禁酒が一番です。

勧める酒量……日本酒で一合、ビールで1本、ウイスキーでボトル1本を10～14日で。

⑧アルカリ食品（野菜、果物）を摂る……尿酸が排泄されます。

⑨ストレスをへらす……試験などストレス時に発作が起きることが多いと言われます。

⑩激しい運動は避ける……運動エネルギーの元であるATPの分解で尿酸が増えます。

⑪薬を飲む

体質もあるので、生活習慣を変えても尿酸が下がらない時はクスリを飲むべきです。

（令和7年3月）