



血液中の尿酸の濃度のことを尿酸値といいますが、尿酸値が7.0mg/dℓを超えたら「高尿酸血症」と呼びます。今は何の自覚症状がなくても、高尿酸血症の背後にはさまざまな病気がひそんでいます。

高尿酸血症の本当の怖さ

高尿酸血症は、**高血圧・動脈硬化・腎機能障害**との関連が示唆されており、いわゆる生活習慣病の悪化の強力な因子と考えられています。放置しておく**と動脈硬化**を進行させ、**心筋梗塞や脳卒中**を起こすリスクを高めるといわれています。



尿酸値は6.0mg/dℓ以下に下げて、しっかり維持しましょう！

目標

尿酸値を6.0mg/dℓ以下に保つと、体内に沈着している尿酸が溶け出し、**痛風発作や合併症のリスクが減るといわれています。**生活習慣の改善と共に尿酸値は**6.0mg/dℓ以下**を目標にゆっくり下げ、目標値まで下がったら、その値をしっかり維持しましょう。



手首や足首、足の甲、ひじや膝に起こることも！

痛風ってどんな病気？

痛風発作は痛風関節炎ともいわれ、尿酸の濃度が上がると結晶ができます。結晶は針状で刺すように刺激するため、腫れと激痛を伴います。足の親指の付け根が最も多いです。発作は1～2週間程度で治まりますが、根本にある高尿酸血症を放っておくと発作を繰り返します。

痛風になりやすい人

- *アルコール、特にビールが大好き。
- *太っている。
- *激しいスポーツを好む。
- *仕事命。

痛風患者さんの95%が男性で上記に当てはまることが多いのです

今日から始める*生活習慣改善

- ①食事は、適正な量(カロリー)に抑え、標準体重を目指しましょう。
- ②アルコールは適量を守りましょう。

- 尿酸のもととなる**高プリン体食品**は、少量を楽しみます。(例:レバー、アジやサンマの干物、白子、カツオ、大正エビなど)。
- 尿酸値を下げる**アルカリ性食品**を積極的に摂りましょう。

(野菜、海藻、牛乳などの乳製品)

- 水分を十分にとる。
尿酸は尿から排泄されるので、尿量を増やす事が大切です。
1日2ℓ以上を目標に水やお茶などの無糖飲料を。

★痛風は、夏場の暑い日や、冬場の乾燥時などに脱水症状で起きやすくなります。



アルコールの類の中で、ビールはプリン体の量が多めというのは確かですが、アルコール自体に尿酸値を上昇させる働きがあります。飲酒時は、水分(水かお茶)も摂りましょう。

(尿酸値を上げない1日あたりの飲酒量の目安: ビール500ml・日本酒1合・ワイン2杯弱)

- ③適度な運動を継続的に！

ウォーキングなど有酸素運動は血清尿酸値を下げる働きがあるのでお勧めです。激しい運動は逆効果です。

- ④ストレスを上手に発散しましょう。

