

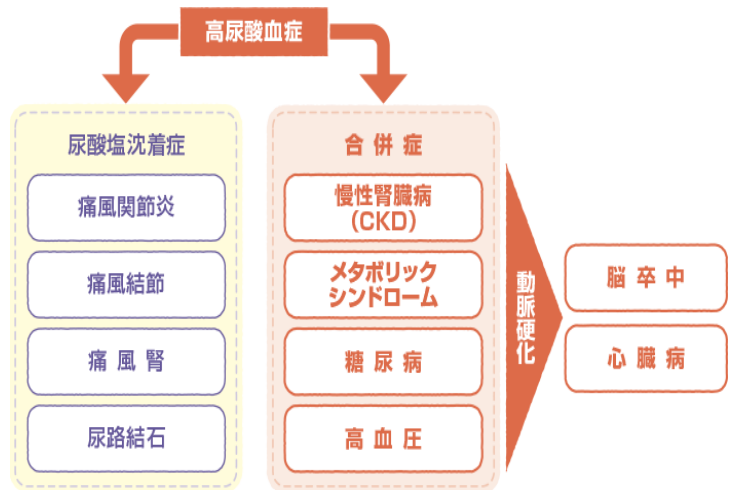
## ～高尿酸血症と痛風～

尿酸とは、「プリン体」が体内で分解されてできる燃えカスです。プリン体は運動したり臓器を動かしたりするためのエネルギー物質であり、常に体内で作られています。プリン体は細胞内にあるため、動物性、植物性いずれの食品からも体内に入ります。尿酸値が 7.0mg/dL を超えた状態が高尿酸血症です。尿酸値が 9.0mg/dL を超えると痛風発症のリスクが高まります。

## 合併症が怖い！！

高尿酸血症が長期化すると尿酸が結晶化し全身で悪さをします。

関節に溜まれば痛風発作のリスクを高め、皮下組織や関節などに沈着すれば痛風結節というコブのようなものを作ります。腎臓に沈着すると痛風腎を引き起こし腎機能を低下させます。老廃物を尿として排泄できない腎不全にまで悪化すれば、透析を受けなければなりません。



## ～重症化予防のための食事のポイント～

### ●プリン体の食べ過ぎを控える

プリン体は 400mg/日未満を目安にしましょう。

#### 【特に注意したい食品】

- えび、魚の干物、かつお、さんま、いわしなどの魚介類
- レバー、あんこうの肝、白子などの臓物類
- 肉エキスの多いスープ、ラーメンの鶏ガラや豚骨スープ



### ●アルカリ性食品を積極的に摂取する

尿が酸性になると尿路結石ができやすくなります。野菜・海藻・きのこ類・大豆製品などのアルカリ性食品を積極的に摂ると、尿が中性化されて尿酸が溶けやすくなります。また、尿酸の排泄も促進されます。



### ●水をたくさん飲む

たくさんの尿で尿酸を排泄するため、水やお茶を 2L/日以上飲みましょう。砂糖を多く含む清涼飲料水は尿酸値を上げてしまうため、飲み過ぎに注意しましょう。