

尿酸値が高めの方へ

●検査値の意味合い

尿酸とは？

尿酸はプリン体が最終的に分解されてできる老廃物で、最終的には尿や汗に含まれ、体外へ排泄されます。

尿酸が高いと・・・

体内での尿酸の作りすぎや尿酸の排泄が悪くなると、血液中の尿酸の濃度が上昇し、結晶化して体の様々な部位に沈着します。関節に沈着した結晶を異物と判断し白血球が攻撃した時に、激しく痛む痛風発作を起こすことがあります。



●生活習慣を改善して尿酸値を改善しよう

◆ 体型

- ・肥満を解消して適正体重を心がけましょう。
→皮下脂肪、内臓脂肪の蓄積により、尿酸値は上昇します。

☆ 適正体重＝身長(m)×身長(m)×22

(肥満で適正体重に近づけるのが大変な方は、BMIが「普通」に入る範囲の体重を目指しましょう。)

☆ BMI＝体重÷身長(m)÷身長(m)

年齢(歳)	BMI		
	やせ	普通	肥満
18～49	18.5 未満	18.5～24.9	25 以上
50～64	20.0 未満	20.0～24.9	25 以上
65～74	21.5 未満	21.5～24.9	25 以上
75 以上	21.5 未満	21.5～24.9	25 以上

◆ たばこ

- ・禁煙しましょう。

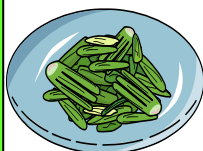
◆ 食事

- ・バランスの良い食事を心がけましょう。

「バランスの良い食事とは」⇒主食・副菜・主菜を毎食揃える。

<副菜>

ビタミン、ミネラル、
食物繊維を含む
例) 野菜・海藻・
いも類など



<主菜>

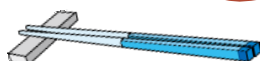
たんぱく質を多く含む
例) 肉・魚・卵・大豆製品

<主食>

炭水化物を多く含む
例) ごはん・パン・
麺



※野菜たっぷり
具たくさん汁の
場合は副菜



- プリン体を多く含む食品を控えましょう。
主菜は、肉や魚に偏らず、卵、大豆製品を上手に利用しましょう。1日 400 mg以下が目安です。
→過度な糖質制限も、プリン体摂取につながりやすくなります。

プリン体の多い食品

肉、レバー、白子、かつお、まいわし、大正えび、まあじ、さんまなど



- 果糖のとりすぎに注意しましょう。
→果糖には、尿酸を生成し、尿酸の排泄を押さえる作用があります。

果糖を多く含む食品

ジュースやスポーツドリンクなどの清涼飲料水、お菓子など



- 積極的に水分（水・お茶）をとりましょう。
- 野菜、海藻、キノコ類をたっぷり食べましょう。

◆ アルコール

- 適量を守り、休肝日を設けましょう。（場合によっては禁酒）
→ビールに限らず大量の飲酒は尿酸値を上げます。

週に2日は休肝日を設けて、適量を守って。1日の適量は純アルコールで男性20~30cc、女性10~20ccです。



★適量のアルコール量

※アルコール度数によって変わる
※計算式【適正量 (ml) = 20 ÷ アルコール度数 (%) ÷ 0.8】

日本酒・・・1 合(180ml) 焼酎・・・コップ 1 杯(110ml)
ビール・・・1 と 1/3 缶(500ml) ワイン・・・1 杯(180ml)
ウイスキーダブル・・・1 杯(60ml) チューハイ・・・(350ml)

◆ 運動

- 日常生活や家事の中で、少しでも体を多く動かしましょう。
短い時間の積み重ねでも効果は出ます。例えば、今より10分多く歩くようにするなど、ライフスタイルに合わせて毎日取り組みましょう。
 - 運動習慣を持ちましょう。 →30分以上の運動を週2回以上（できれば毎日）
 - ストレッチ運動も組み合わせましょう。
- ※治療中の方は主治医に相談してから運動を始めてください。

「勧められる運動強度」

- 1分当たりの心拍数が「138-年齢/2」程度
- 「楽」～「ややきつい」と感じる程度
(ボルグ・スケール参照)

スケール	自覚	スケール	自覚
20		13	ややきつい
19	非常にきつい	12	
18		11	楽である
17	かなりきつい	10	
16		9	かなり楽である
15	きつい	8	
14		7	非常に楽である
		6	