

プチ検査 ➤ 痛風が気になる方

尿酸値 (UA) が **7.0 mg/dl** を超えた場合
高尿酸血症

高尿酸血症の約 **5%** の人に痛風発作がおこる
*足の親指の付け根の関節などが痛みを伴い、発赤腫張するもの

痛風発作は、高尿酸血症を是正しないと再発



尿酸は体の細胞から毎日一定量のプリン体から生まれて、その後変化したものです。プリン体を多く含む食べ物を必要以上に摂り続けると、血液中の尿酸が多い状態になってしまう可能性があります。(高尿酸血症)

プリン体が多い食品例

- あんこう肝
- 肉類全般
- 青魚
- 干し物 (魚類)
- カツオ
- 貝、軟体動物
- 魚卵
- ビール
- など



尿酸排泄率 (%)
正常値: **7~14%**
排泄率が低値の場合は尿酸が排泄されず体内の尿酸値は高値になります

尿酸値 (mg/dl)
正常値: **2.1~7.0**

痛風を防ぐ生活習慣プラン

- レバー、牛ヒレ肉、アジなどプリン体の多い食品の食べ過ぎに注意する
- お酒は適量 (日本酒なら1合以下) を守る
- 水分をたっぷり摂って尿量を増やし尿酸の排泄をうながす
- ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動を習慣にする

高尿酸血症の3つのタイプ

- ① **尿酸が作られすぎるタイプ**
 - ・体内で合成される尿酸と食物から消化吸収される尿酸ともに増加
 - 排出は正常
- ② **尿酸が排出されないタイプ**
 - ・体内で合成される尿酸や食物から消化吸収される尿酸は正常
 - 排出が減少
- ③ **①と②の混合タイプ**
 - ・体内で合成される尿酸と食物から消化吸収される尿酸ともに増加
 - 排出も減少