

尿酸が高かった あなた 思いあたるところはありませんか？

□ 肥満だ



□ アルコールを
大量に飲む



□ 肉や魚の
内臓をよく食べる



肥満を解消しよう

肥満度が大きいほど尿酸値は高くなる傾向があり、痛風患者には肥満の人が多いいわれています。食事量を減らしたり、歩く歩数を増やすなどして、標準体重を目指しましょう。

野菜や乳製品をとり、 肉や海産物は控えめに

野菜や乳製品は尿酸値を減らす一方、肉や海産物は尿酸値を増加させると考えられています。

お酒は適量

アルコールの適量の目安

- ・ビール 中瓶1本 (500ml)
 - ・日本酒 1合 (180ml)
 - ・焼酎(35度) 2/5合 (約70ml)
 - ・ウイスキー(ダブル) (60ml)
- (女性、高齢者はその半分)

水分を多めにとる

尿酸の8割は尿中に排泄されます。尿量が少ないために尿酸が排泄されにくくなるように、1日2ℓを目標に、しっかり水分をとりましょう

プリン体に注意！

肉や魚にはプリン体が多く含まれていますが、内臓には、特に多くプリン体が含まれています。

□ 甘いものを
よく食べる



□ 運動不足だ



□ 男性である



果糖に注意！

ジュースや清涼飲料水には、果糖が多く含まれています。果糖には尿酸を上げる作用があります。

果物にも果糖が含まれていますが尿酸値を下げるビタミンCやプリン体が腸から吸収されるのを妨げる食物繊維も含まれているので、とりすぎなければ問題はありません。

有酸素運動をしよう！

ウォーキングやジョギングなど適度な運動は、尿酸値を低下させます。ただ、激しい運動(無酸素運動)は体内で尿酸がつくられるのを促すため避けましょう。

どうして男性に？

高尿酸血症が続くと、痛風を起こしやすくなります。

痛風を発作するほとんどが男性です。女性に少ないのは、女性ホルモン(エストロゲン)が尿酸の排泄を促す働きがあるからです。しかし、閉経後の女性は注意が必要です。