

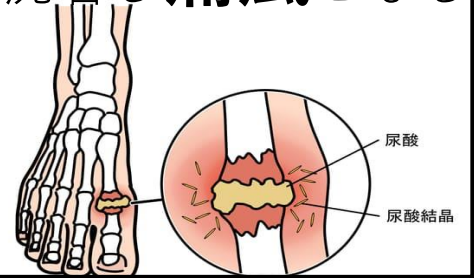
⚡ 高尿酸血症 ⚡

⚠ ある日突然、歩行が困難になるほどの痛みに襲われる病気

高尿酸血症とは…
プリン体代謝異常による尿酸の産生過剰・排泄障害により、血中の尿酸濃度が上昇したもの

血液データの
尿酸値7mg/dlを
超えて持続すると…

尿酸塩が体内へ沈着し**痛風**となる



- ◆40～50代の男性に多い病気でしたが、最近は若い20～30代の発症が増加しています
- ◆飲酒や食生活の乱れ、ストレスで誘発されます
- ◆体内に尿酸が増えると、関節だけでなく腎臓に結晶化した尿酸がたまり、腎機能の低下を招く。尿酸結晶が尿路にたまると尿路結石ができることもある



痛風予防



- ▶ 過食をしない
- ▶ プリン体の多い食品を控える
- ▶ お酒の飲み過ぎない（1日1合まで）
- ▶ 適度な運動を習慣にする
- ▶ ストレスをため込まない
- ▶ 水分（お茶や水）を2L/日以上摂取する

食品に含まれるプリン体

プリン体が多い食品



レバー



白子



エビ



イワシ



カツオ



かつお節



魚の干物



干し椎茸



ビール酵素やクロレラ
などの健康食品

プリン体が少ない食品



乳製品



野菜類



練り物



海藻類



白米



小麦粉



豆類