

高尿酸血症・痛風

高尿酸血症とは？

- 血液中の尿酸という物質の濃度が高くなること
- 原因は遺伝的な体質、食べ過ぎ（プリン体）、飲み過ぎや運動不足などの生活習慣が関連します
- 痛風発作を引き起こすことがあります

プリン体を多く含む食品



煮干



鯉節



レバー



肉類



アルコール
(特にビール) など

痛風の症状

- 突発的で激烈な関節の痛み（夜から明け方に起こることが多い）
- 発作のほとんどは足の親指の付け根に起こります



高尿酸血症・痛風を放置していたら

- ・慢性化すると、「痛風結節」、「痛風腎」、「尿路結石」等を生じて、腎不全になることもあります

高尿酸血症・痛風の治療

- **食事療法**

- カロリー、プリン体の取り過ぎに注意
- アルコール摂取量を減らす
- 野菜、海藻、水分をしっかり摂取

- **運動療法**

- 散歩、軽いジョギング等の有酸素運動

- **薬物療法（きちんと服用を継続）**

高尿酸血症・痛風の予防

- アルコールは控えめにしましょう
- 高タンパク質、高脂質の食事は避けましょう
- 標準体重を保ちましょう
- 定期的な血液検査を受けましょう
- 軽い有酸素運動をしましょう

