



栄養科だより

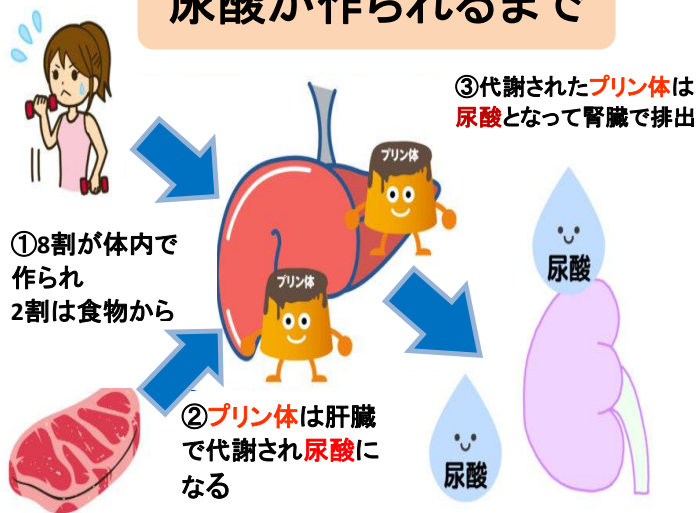
令和7年 第156号
済生会前橋病院 栄養科



あなたは大丈夫？ 高尿酸血症

性別・年齢を問わず血液中の尿酸値が7.0mg/dl以上の状態のことです。原因は欧米型食生活やアルコール摂取量の増加、肥満など。高尿酸血症の方は脂質異常症や糖代謝異常も合併していることが多く、それらが原因で心疾患や脳血管疾患など命に関わる病気にもかかりやすいと言われています。

尿酸が作られるまで



こんな方は要注意!!

- | | |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 肥満である | <input type="checkbox"/> 水をあまり摂らない |
| <input type="checkbox"/> 肉食中心である | <input type="checkbox"/> 果物や清涼飲料水をよくとる |
| <input type="checkbox"/> お酒をよく飲む | <input type="checkbox"/> 野菜を食べる習慣がない |
| <input type="checkbox"/> 家族に痛風患者がいる | |

どんなことに気をつければいいの？

▼食生活の改善

- 高尿酸血症を予防するためには食品からのプリン体摂取を少なくすることが重要です。偏った食生活にならないように注意しましょう。

プリン体の多い食品



とり入れてほしい食品



▼運動

激しい運動や無酸素運動(筋トレなど)は尿酸産生を促進するため、脂質異常症の方は適度な有酸素運動(ウォーキングや軽いジョギング)を心がけましょう。



▼お酒はほどほどに

プリン体の量に関わらずアルコールを分解する過程で尿酸が産生されたり、排泄を低下させてしまいます。適量を守りましょう。

アルコール量として1日平均20g

例) ビール 500ml/日

日本酒 1合/日

焼酎(25%) 100ml/日



