

## 尿酸値について

詳しくはパンフレットもありますので、薬剤師にお声がけください。

### 「尿酸」とは

細胞が古いものから新しいものに変わる時に出る老廃物。血液にとけこみ、尿と一緒に排泄されます。その原料となるのが「プリン体」です。「プリン体」を多く含むものを過剰にとると尿酸値も上がってしまいます。

痛風の原因である尿酸の血液中の濃度は、健診などで「尿酸値」や「血清尿酸値」と記入されています。男女ともにこの値が7.0mg/dLまでは基準値内です。これを超えると異常で、高尿酸血症と呼ばれます。

### プリン体を多く含むもの

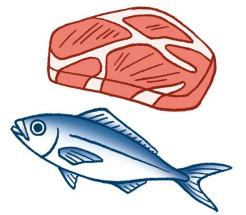
**内臓類・肉・魚**（調理法によっても違います。揚げるより茹でる方が良いなど）

かたよった食事だと「プリン体」が多くなるので、バランスの良い食事を摂りましょう。

また、「尿酸」が尿に多いと尿路結石の原因になる場合もあります。

尿酸は酸性側です。尿を中性に近づける海藻類や大豆製品などを摂りましょう。

乳製品にも尿酸を下げたり、痛風のリスクを増加させないなどの効果も期待できます。



プリン体といえは、ビール。たしかにビールにもプリン体が多く含まれていますが、アルコール自体に尿酸値を上げる働きがあるので、適量を心がけましょう。水分をこまめに摂りましょう。尿を出すことで一緒に尿酸排泄もうながせます。

### 3つのタイプと薬について

尿酸の生成と排泄のバランスにより、高尿酸血症は3つのタイプに分けることができます。



生成過剰型	混合型	排泄低下型
尿酸生成: <b>多い</b> 尿酸排泄: 正常	尿酸生成: <b>多い</b> 尿酸排泄: <b>少ない</b>	尿酸生成: 正常 尿酸排泄: <b>少ない</b>

生成過剰型の方は、尿酸生成を抑制する

- ・アロプリノール
  - ・フェブリク
  - ・トピロキソスタット
  - ・ドチヌラド
- などを服用します。

排泄低下型の方は排泄を増やす  
・ベンズプロマロン- ・プロベネシド
- ・ブコローム
などを服用します。

尿で出る水分に対して尿酸排泄が多い人は、尿をアルカリ性にする **ウラリット** という薬を併用する場合があります。

基本はバランスの良い食事や適度な運動を心掛けてください

知っていますか?

厚生労働省では、毎年9月1日～30日までの1か月を

「食生活改善普及運動」と定めています。

令和4年のテーマ

食事をおいしくバランスよく

1日3食「主食・主菜・副菜」がそろった食事を心がけましょう!



主食

ごはん・パン・めん類などの穀類を主に材料としたもの。炭水化物を多く含む。

主菜

肉・魚・卵・大豆・大豆製品が中心のおかず。たんぱく質や脂質を多く含みます。

副菜

野菜・いも・きのこ・海藻が中心のおかず。ビタミン・ミネラル・食物繊維などを多く含みます。



1日1～2回「牛乳・乳製品」「果物」をプラスしましょう!

1日にどれだけ食べたなら良いの?

自分の手でおおよその目安量が簡単に分かります。

手ばかり  
栄養法

基礎疾患・食事制限のある方は、  
医師・管理栄養士に  
相談してください。

ご飯

手のひらに収まる大きさの茶碗で毎食1～1.5膳



肉・魚・卵・大豆製品

左手に乗る大きさの魚と肉(肉の厚さは小指の厚さ)  
右手に乗る大きさの豆腐と卵



野菜・きのこ・海藻・こんにゃく

両手1杯の緑黄色野菜と両手に2杯のその他の野菜。

緑黄色野菜



その他の野菜



果物

両手の人差し指と親指で作った輪の中に入る大きさ。



牛乳・乳製品

牛乳:コップ1杯(200ml)

ヨーグルト:小サイズ×2個

6Pチーズ:2個(塩分注意!)



栄養士

お薬のことや健康のことでご困っていらっしゃいましたらご相談ください。

