

〈尿酸値が高いまま放置すると…?〉

症状がなくても継続して治療しましょう！

高尿酸血症を放置すると？

多くなった尿酸が結晶化して、痛風や尿路結石、腎障害を起こすことがあります。また高血圧、脂質異常症、糖尿病などのメタボリックシンドロームを合併しやすく、動脈硬化が起こりやすくなります。

あなたの尿酸値は

_____ mg/dL です

高尿酸血症は7.0mg/dLを超える場合です。尿路結石、高血圧などの合併症がある場合は6.0mg/dL以下を目指しましょう。

痛風発作が起きた時は？

発作時の血液中尿酸値の変動は、症状の悪化につながります。尿酸を下げる薬を飲んでいる時は、薬の減量や中断をしてはいけません。痛風発作時には消炎鎮痛薬を短期間服用します。



アルコールは？

ビールだけではなくありません。アルコールは尿酸の産生を高めたり、排泄を低下させるので、血清尿酸値を上昇させます。飲み過ぎに注意しましょう。プリン体の多いつまみにも注意です。休肝日を2日/週以上設けましょう。

1日の適正エネルギーを守りましょう

肥満は血清尿酸値を上げてしまうので、カロリーの取り過ぎに注意して、標準体重を維持しましょう。適度な有酸素運動をしましょう。肉類、内臓類、魚介類はプリン体が多いので控えましょう。1日2L程度の尿が出るよう水分をとり、尿をアルカリ性にする食品（海藻や野菜、きのこなど）をとって、尿酸の排泄を促しましょう。