



Q：会社の健診で高尿酸血症と言われました。気を付けることは？（48歳・会社員）

A：放っておくと、急性関節炎（痛風）の発作を起こすことがあります。また、腎臓障害の原因になることも。

尿酸の基になるのは、プリン体という物質です。細胞内や食品中に含まれていて、体内では毎日プリン体から尿酸がつくられ、排せつされています。女性ホルモンは尿酸の排せつを促進するので、通風や高尿酸血症は、男性に多いことが特徴。でも閉経後は女性も注意が必要です。

尿酸値の高い人は、肥満・高脂血症・高血圧症なども見

受けられがちです。まずは食生活を改善しましょう。ポイントはこの3つです。

①プリン体を多く含む食品（肉類やレバーなど内臓・魚の干物類・エビ・イカ・カニ・ウニなど）を控える

②アルコール類は尿酸の排せつが悪くなり、尿酸値を上昇させるので、原則禁止。中



でもビールは、プリン体を多く含んでいるので注意

③尿量が増加すると、尿酸の排せつ量が増えるので、水分摂取を十分に行う

（岡田俊一・おかだ内科クリニック院長、甲府市北口2-9-12、ニシコー北口駅前ビル2F）

☎055・288・1801