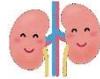


～尿酸・腎臓・痛風について～



2020.11.25発行

尿酸値は痛風だけに限らず、腎臓にも影響をきたす可能性があります。尿酸・腎臓・痛風について正しい知識を身につけ、健康をこころがけましょう！



★腎臓の主な働き★

「老廃物の排泄」「血圧調整」「血液を作る」「体液量・イオンバランスを調整」「強い骨を作る」などが挙げられます。腎臓は、肝臓と並びとても重要な臓器であり、有害物質の処理をする役割を担っています。塩分が血液中に増えると排泄しようと働くため、塩分やたんぱく質の摂りすぎは負担を大きくします。

★尿酸とは★

人体の中に常に存在しているものです。体内で作られる量と、体外へ排出される量とのバランスで一定量に保たれています。新陳代謝により古い細胞が分解され尿酸となります。尿酸は、「プリン体」が分解された後に残る廃棄物と言われ、血液と尿の中に溶け込みます。肝臓から腎臓に運ばれ再吸収、または尿として排泄されます。

「プリン体」とは

- ◎生きていく上で欠かせない重要な物質
- ◎8割は体内で作られ、2割は食物由来

※尿酸は多くなり過ぎても、少くなり過ぎても問題が起こってしまいます。

尿酸値 高い	高尿酸血症	<ul style="list-style-type: none"> ・「痛風」のリスク高い ・尿路結石、腎臓結石 ・痛風腎（慢性腎不全の原因）
尿酸値 低い	低尿酸血症	<ul style="list-style-type: none"> ・高酸化力の低下 ・尿路結石 ・急性腎不全
正常値	「2mg/dL」	～ 「7.1mg/dL」 程度



【痛風の仕組み】

尿酸値が高い状態を放置

尿酸が血液中に溶けきらず結晶化



(尿酸結晶による関節炎)

【痛風の症状】

- 前兆症状・・・初めは突然、2度目は発作前に関節に違和感がある。
- 初期症状・・・激的な痛み、患部の腫れ、熱感、歩行困難になることもある。痛み始めてから2時間前後がピーク！患部を冷やして安静に。痛みが長時間持続するが、その後痛みは治まる。

※初期対応を誤ると痛風の症状が増悪する恐れがあります。



～尿酸を下げるポイント～

- ❁ エネルギーを摂りすぎない
1日に必要なエネルギー目安量は 成人男性：1800～2500Kcal 女性：1600～2000Kcal
- ❁ プリン体の多い食事は食べ過ぎない。プリン体摂取目安量：200～400mg/日
肉類、青魚、甲殻類、内臓系の食品に多く含まれる。ラーメンなどのスープはのまない
- ❁ 水分は1日2L以上、こまめに摂る
カフェイン入り飲料は、利尿作用があるため、水分は水またはお茶が良い
- ❁ 軽い運動を行う
ウォーキングや水泳などの有酸素運動がよい。ただし、激しい運動は尿酸値を上げるため逆効果
- ❁ ストレスをためない
ストレスにより分泌されるホルモンの影響で、尿酸がうまく排泄されなくなる
- ❁ アルコールは飲みすぎない

裏面も
ご覧ください



自分の生活習慣を見直すことが大切です。

※健康についてのご相談は こちらまでご連絡ください。
フリーダイヤル ☎0120-106935

【新型コロナウイルスについて】

☆ 重要です！一人ひとりの基本的感染対策 ☆

実践、スマートライフ

感染を防ぎ、新たな日常をいきるために

1. 密集・密接・密室を避ける
2. 安全な距離を保つ
3. こまめに手を洗う
4. 室内換気と咳エチケット
5. 接触確認アプリをインストール



※ 事実を知り、適切な予防策を講じることで、自分自身と周りの人を守りましょう

詳細URLはこちら



<https://corona.go.jp/>



内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室参照

**基本的な感染防止対策が最も重要です。
油断なく対策を継続しましょう！！**

