

尿酸値が気になったら

厚生連健康管理センターがわ 保健師

渡邊 由美子さん

尿酸とは

私たちの体は、常に新しい細胞と古い細胞が入れ替わっています。このときに古い細胞内のプリン体が分解されてできるのが尿酸です。通常は老廃物として腎臓に運ばれ、尿と一緒に排泄されます。

尿酸値が高いとどうなる？

尿酸値とは、血液1dlあたりの尿酸量(mg)のことです。7mg/dlを超えると「高尿酸血症」と診断されます。この状態になると、尿酸が血液に溶けきれなくなり、結晶化し、関節や腎臓にたまっていきます。その結果、痛風や尿路結石、腎障害を引き起こすことがあります。

尿酸値が高い人のための生活習慣改善

- 過食を控え、標準体重を維持する
- 水分を十分に取る
- アルコールの過剰摂取を控える
- 適度な運動を

強い筋肉痛を生じるような激しい運動は逆に尿酸値を上昇させることがあるので注意しましょう。

● 尿酸のもとであるプリン体の多い食品に注意

～適量であれば問題ありませんが、取り過ぎには注意を～

プリン体の多い食品

鶏レバー、マイワシの干物、イサキ白子、アンコウ肝酒蒸し
豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、マジシ干物
サンマ干物

口頃の生活習慣を見直して、尿酸値の低下を目指し、痛風発作を予防しましょう。

屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の開催について

2019年6月27日(木) 15:00～16:00

場所 屋島総合病院 2階 講堂

内容 演題① 不整脈のお話

講師 岩部 明弘 氏 (病院長補佐、循環器内科部長)

参加無料

演題② "まさか"の時の予備知識 一次救命処置とAED

定員100名

講師 石原 詩野 氏 (救急看護認定看護師)

2019年6月18日(火) 15:00～16:00

場所 滝宮総合病院 健康館5階 講堂

内容 演題① 鼠径ヘルニア～「脱腸」のおはなし～

講師 西村 充孝 氏 (外科部長)

参加無料

演題② 自分らしく生きるを考える

定員100名

講師 大西 仁美 氏 (緩和ケア認定看護師)