

あなたの尿酸値 ( )

★ 目標値 7.0未満

Q. 尿酸とは、何ですか？

A. 尿酸は体の細胞の新陳代謝によって、細胞の核などに含まれる「プリン体」が分解してできたものです。通常、体内ではほぼ一定量の尿酸がつくられ、一方では尿中などに排泄されて、生成と排泄のバランスが保たれ、血液中の尿酸の量は正常に維持されている。

しかし、尿酸の基になるプリン体を多く含む食品を摂り過ぎたり、何らかの原因で尿酸の生成と排泄のバランスが崩れると、血液中の尿酸が増え高尿酸血症となり、尿酸は溶けきれずに体のあちこちで結晶となって沈着し、障害を引き起こす結果になります。

