

あなたの尿酸値 ( )

・目標値

7・0未満

Q. 尿酸（の基になるプリン体）を多く含む食品は？

- ① レバー                      ② 干し椎茸                      ③ かつおぶし

A. ①～③まですべてプリン体を多く含む食品です

尿酸は水に溶けにくく、そのため体の外への排泄も少しずつです。尿酸の基になるプリン体を多く含む食品をとり過ぎるとだんだん体の中にたまってきて、高尿酸血漿状態になります。そうすると関節などに尿酸が出てきて、その結果関節に炎症がおき、痛風となって発作のときには激しい痛みをおこします。

## ワンポイントアドバイス

尿酸は水に溶けにくいものですので、一度に大量に排泄するのは難しいことになります。高い状態を改善するにはお薬も必要ですが、その際は少しずつでも排泄するために尿の量を多くすることも大切です。1日の尿量は2リットル以上が必要と言われています。水分を多めにとって2リットル以上を確保するように心がけてください。（ただしビールで水分を取ることは避けてください。かえって尿酸値が上がってしまいます。）

再度 プリン体を多く含むものは少なめに、尿量は多めに！！