

痛風や、尿酸値の高い方へ \*\*\*\*摂る水分について\*\*\*\*

あなたの尿酸値 ( )

★ 目標値 7.0未満

Q. 水分をたくさん摂るようにと言われました。どんなもので摂るといいですか？

A. 尿酸は尿に溶けて体の外に出ていきます。尿をたくさん出す為に、水・お茶を多く摂り、1日2L以上の尿を排泄するようにしてください。

○水・お茶

×アルコール

※牛乳やジュースには、プリン体は入っていませんが、カロリーが高いため摂りすぎに注意が必要です。



年 月 日 本日の担当薬剤師