

高尿酸血症は生活習慣病を招きます

自分の尿酸を確認しましょう

尿酸の検査は、職場や市で行う健康診査に含まれています。まずは、健康診査の結果を見て、自分の尿酸値を確認してみましょう。

血液中の尿酸値が高い状態を「高尿酸血症」といいます。健診などで自分の尿酸値をきちんと確認し、高尿酸血症が疑われる場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

判定	尿酸値
正常	3.0～6.9mg/d ^l
生活習慣の改善が必要	7.0～7.9mg/d ^l
高尿酸血症が疑われる	8.0mg/d ^l 以上

「高尿酸血症」が進行すると...

血液中の尿酸が増え、「高尿酸血症」が進行すると、尿酸の結晶が血液中を巡ります。すると、足やひざの関節に結晶がたまり、激しい痛みを伴う「痛風（痛風関節炎）」や「尿路結石」、「痛風結節」を引き起こします。さらに高尿酸血症を放っておくと腎疾患や高血圧、動脈硬化などの生活習慣病を引き起こします。

高尿酸血症が進むと...



足の指以外にも耳たぶや腎臓、尿路など、様々な部位に尿酸が沈着して障害を起こします。

予防・改善するには

高尿酸血症は、生活習慣の見直しで改善できます。食事や適度な運動は、特に効果的です。

肥満を解消しましょう

肥満は、尿酸の排泄を抑えるため、肥満度が高くなるほど、痛風などの病気を引き起こしやすくなります。栄養のバランスを考え、摂取エネルギー量を減らしましょう。



アルコールやプリン体を多く含む食品は控えめにしましょう

アルコールは、尿酸値を高めまします。休肝日を設けるなど、アルコールの摂取を控えましょう。



尿酸のもととなる「プリン体」を多く含むレバー類、干し物類、エビなどのとりすぎに気を付けましょう。

適度な運動をしましょう

ジョギングや水泳、サイクリングなどの有酸素運動を行いましょう。筋力トレーニングなどの激しい運動は、尿酸値を上げてしまうので、注意しましょう。



適度な運動は、肥満解消につながります。

市では、公民館や保健センターなどで、健康教室や貯筋教室などを行っています。是非ご利用ください。



クッキングタイム

Let's... Cooking!

野菜がたっぷりとれます

ミネストローネ

材料（4人分）

ジャガイモ1/2個
ニンニク1かけ
玉ネギ2/3個
ニンジン1/4本
セロリ1/8本
コーン40g
ベーコン1枚
マカロニ20g
トマト水煮40g
水2カップ
コンソメ2個
バター小さじ1
こしょう少々
パセリ少々

作り方

ニンニクはみじん切りにし、ジャガイモ、玉ネギ、ニンジン、セロリは、1cmの角切りにする。
マカロニは、硬めにゆでる。
ニンニク、玉ネギ、ベーコンをバターでいため、ジャガイモ、ニンジン、セロリ、コーンを加えていためる。
トマトの水煮、水、コンソメを加え野菜が柔らかくなるまで煮る。
マカロニを加え、こしょうで味を整える。
器に盛り、パセリを散らす。



栄養価（1人分）エネルギー96kcal/タンパク質2.9g/脂質3.4g/カルシウム29mg/鉄分0.4mg/塩分1.0g/ビタミンC13.8mg/食物繊維1.7g