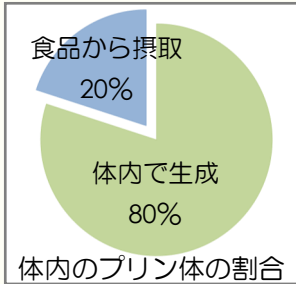




尿酸とは

尿酸は体の細胞の成分の1つであるプリン体が代謝された時にできる老廃物です。通常は尿と共に排泄されながら一定量を保っています。



また、プリン体の80%は体内でつくられ尿酸に代謝されており、食品から摂取しているのはたった20%しかありません。



尿酸値が高い状態が続くと高尿酸血症、さらに合併症を引き起こす可能性があります。

高尿酸血症…尿酸値が7.0mg/dl以上の状態



合併症

痛風

尿酸の排泄がうまくいかず血液中の濃度が高くなると結晶となり、関節に沈着して炎症をおこす。耐えられないほどの激しい痛みを伴う。

腎臓病

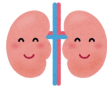
腎臓でも尿酸結晶の沈着がおこり腎機能が低下する。

腎臓のはたらき

- ★老廃物を含んだ血液をろ過する
- ★老廃物を尿として排泄する
- ★血液の生成をコントロールする など



腎臓の機能が低下するとこのような症状が表れます。



しかし、腎臓は自覚症状はなかなか表れにくいので、『沈黙の臓器』と呼ばれます。深刻な状態になってしまう前に、健診結果で尿酸値、腎機能で異常値があった場合は、生活改善に取り組みましょう。



生活改善のポイント

プリン体の多い食品を控える



★プリン体の多い食品を摂る時は…

- プリン体は水溶性なので、『茹でる』『煮る』の調理法で量を減らすことができる。
- アルコールは、尿酸を増やして排出を阻害するため、飲酒量が多い方は1日1合程度を目安にしましょう。

尿酸の排泄を促す

- 野菜、きのこ、海藻類を積極的に摂る
1日小皿5皿分が目安。今の生活にまずプラス1皿を！
- 乳製品をとる
1日1回コップ1杯の牛乳を飲む。乳脂肪が気になる場合は低脂肪がおすすめ。
- 水分をたくさんとる
1日2L程度水分を摂り、尿量を増やす。



今後の予定		神田町	緑ヶ丘
6月	ストレスに負けないために	6/2 (土) 13:30~	6/23 (土) 13:30~
7月	40代から始める認知症予防	7/7 (土) 13:30~	7/28 (土) 13:30~

《皆さんの感想》

- プリン体、腎臓について詳しく知ることができました。
- ゲームをしながらの運動は楽しく時間が短く感じました。



教室の様子

参加申込みは、希望の教室の前月分終了翌日から受け付けています。(日・祝日を除く9時~17時)

申込み・問合せ 半田市医師会健康管理センター保健指導課 TEL 0569-27-7999