

志野医師からのひと言：尿酸値

健康診断などの血液検査で尿酸値を測られたことはあるでしょうか。

尿酸値が高いと痛風になりやすいと言われていています。

痛風にならなくても安心はできません。腎臓が傷んだり、尿路結石ができてりします。痛風は男性に多い病気ですが、女性もホルモンの関係で閉経後は尿酸値が上昇しやすいとされています。

さらに尿酸値の上昇は内臓脂肪やメタボリックシンドロームとも関連するといわれています。

尿酸値を上げない生活として 1. 尿酸のもとになるプリン体の多い食事を避ける：レバーやたらこ、白子などはその代表ですが、鍋物やラーメンのスープにもプリン体が溶け出しているのので飲み干さない方が良いでしょう。 2. アルコールを飲みすぎない：ビールはプリン体が多いことで有名ですが、ほかのアルコールやプリン体ゼロのアルコール飲料も飲み過ぎはダメです。アルコール自体が尿酸値を上げやすくします。 3. 野菜や海藻類をしっかり取る 4. 牛乳や乳製品をとる 5. 水分を十分とる 6. 適度の運動で肥満を解消する なども大切です。なおすでに尿酸値の高い方は医師と相談下さい。

栄養に関してのお問い合わせは栄養科または外科外来にご連絡下さい。

