

血液検査

尿酸

尿酸

尿酸は、プリン体という物質が肝臓で分解されてできます。血液中の尿酸は腎臓から尿に溶けて排泄されます。腎機能が低下したり、プリン体を多く含む食品を摂り過ぎると血液中に増加します。

高：痛風、尿路結石症、腎機能障害、脱水、アルコールの過剰摂取など

生活習慣のアドバイス

Point 1 全体的な摂取エネルギー量を控える

食事量と飲酒量が多いことはプリン体の増加を招きます。遅い時間の飲食は可能な限り控え、食事はゆっくりよく噛み、腹八分目を心がけましょう。

Point 2 プリン体の多い食品を控える

プリン体は尿酸を生み出すもとです。



☆プリン体は水に溶ける性質があります。そのため、魚のキモや肉のホルモンなどを食材としたスープや出汁にはプリン体が多く含まれています。残った濃厚な出し汁で作ったおじややラーメンは控えましょう。逆にこの性質を利用し、食材を茹でる・煮るなどの調理方法を摂り入れると、身体に入るプリン体の量を少なくすることができます。

Point 3 アルコールを控える

アルコールは、体内の尿酸産生を促進し、排泄を障害します。休肝日を週2日程度設けるなど、今よりも飲む回数と量を控えましょう。

☆アルコールの中でも特に、ビールや発泡酒にはプリン体が多く含まれています。

Point 4 水分を十分に摂取する

尿酸の約8割が尿中に排泄されます。そのため水分を多く摂取して尿の量を増やすと、尿酸の排出量も増えるため、血中の尿酸濃度は下がります。1日2リットル程度を目安に、水やお茶を摂取しましょう。

☆コーヒーやジュースなどは嗜好飲料になります。水やお茶を選びましょう。

Point 5 野菜類・海藻類を十分に摂取する

尿がアルカリ性の時に尿酸が排出しやすいです。尿を酸性化する肉類などの食べ過ぎを控え、尿をアルカリ化する野菜類や海藻類を日常的に摂り入れましょう。