

気になりませんか！？

高尿酸血症



血液中の尿酸値が 7.0mg/dL を超えると「高尿酸血症」と呼ばれる状態になります。尿酸は、体内で合成されたプリン体、あるいは食事から摂取したプリン体が最終的に代謝された物質です。尿酸が高いまま放っておくと、溶けきれなくなった尿酸が結晶化し、尿路結石、高血圧、慢性腎臓病、脳・心血管障害の危険因子となる可能性も指摘されています。

高尿酸血症の方の食事アドバイス

1 肥満の改善



肥満における内臓脂肪の蓄積は、尿酸の産生増加と排泄低下を起こします。食べ過ぎを改めたり、有酸素運動を取り入れ、月に $1\sim 2\text{kg}$ 減のペースで減量を行いまし
よう。**※激しい運動には注意**



短距離走やベンチプレスなどの無酸素運動は、尿酸値上昇の原因になります。

3 1日2L以上の十分な水分摂取



尿酸の大部分は尿と一緒に排泄されるので、十分な尿量が必要です。1日2L以上を目安に、糖分の含まれていない、水やお茶でこまめに水分を摂りましょう。
※心臓病や腎臓病で水分制限をされている方は、医師にご相談ください。

2 アルコール量の見直し



アルコールを飲むと、肝臓での尿酸の産生が促されます。また、痛風発作を起こしやすいことも分かっています。禁酒が望ましいですが、飲む場合は1日の適量以内にし、休肝日も設けましょう。

1日の適量
ビール⇒中ビン1本
日本酒⇒1合

4 尿をアルカリ化する食品を摂る



尿が酸性に傾くと、尿酸が溶け出しにくくなり、結石ができやすくなってしまいます。野菜やきのこ、海藻には尿をアルカリ化する働きがあります。

野菜・きのこ・海藻
などを毎食150g
程度食べましょう

5 プリン体の多い食品の摂り過ぎは控える プリン体は食事から摂る量よりも、体内で合成される量の方が多く、以前ほどは、食事からのプリン体の制限は重視されなくなりました。しかし、摂り過ぎはやはり尿酸の増える原因になります。プリン体はレバー、あん肝、白子などの内臓や、干物などに多く含まれます。これらの摂り過ぎには気を付けてください。

低脂肪乳製品に、尿酸の排泄を促してくれる働きがあることが近年分かりました。



休診のお知らせ

4月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

5月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

受付 阿部のほっところむ

みなさまは「ふるさと納税」を使ったことはありますか？よく耳にするけれど、使ったことはないという方が多いと思います。

ふるさと納税の魅力は、もちろん自治体を自分の寄附で応援できるという点もありますが、なんととっても返礼品として各地の名産品がもらえることではないでしょうか。先日も、ふるさと納税で寄附した自治体から、返礼品として美味しいハンバーグやお肉が届きました。応援したい自治体がたくさんあって選べない時は、自分が欲しい返礼品で選ぶのも良いと思います。

また、ふるさと納税をすると、住民税も減額されるというメリットがあります。寄附を受ける自治体と寄附をする人の両方に良いことばかりの制度なので、私はこれからも続けていきたいです。



あとかき

ようやく暖かくなり雪も溶けてきました。今年の冬は雪が多く大変な思いをただけに、多くの人々が春の到来を待ちわびていたのではないのでしょうか。青森市の桜の開花予想日は、4月16日だそうです。春はすぐそこまで来ていますね♪

