



Vol.93 栄養だより

2025.6

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ：尿酸値が高いって言われたら？まずは食生活を見直そう

尿酸値が高いと言われたことはありませんか？性別・年齢問わず、血清尿酸値が7mg/dlを超えると高尿酸血症と診断されます。高血圧・糖尿病・脂質異常症・肥満症などの生活習慣病が合併することが多く、虚血性心疾患や脳血管障害の発症率を高めると考えられています。高尿酸血症の発症には遺伝的因子に加えて、食事・アルコール・ストレスなどの生活環境も強く影響します。尿酸値は7mg/dl以下であっても、値が高いほどにリスクが高くなります。高いと言われる前から！生活環境の見直しが大切です♪

★お酒は種類問わず飲みすぎに注意

アルコールは体内でのプリン体分解を促進したり、尿酸の排泄を妨げるので、過度な飲酒は注意が必要です。プリン体ゼロを選び、適正量を守りましょう。



500ml/日 1合/日 半合/日

遺伝子的因子
尿酸排泄低下

環境因子
尿酸産生過剰



促進

抑制

尿酸プールが一杯になって・・・

尿酸とはプリン体を体内で分解した燃えカスのことで、通常体内に一定量になるように調整されています（尿酸プール）。尿酸を過剰に作ってしまったり、尿酸を外に出す力が弱くなることで、尿酸プールがあふれると高尿酸血症となります。

合併症

高血圧
糖尿病
肥満症
脂質異常症
など

高尿酸血症

進行

尿酸が結晶化

さらに進行

痛風
動脈硬化
腎機能低下

栄養だより
Vol77.78を
ご覧ください

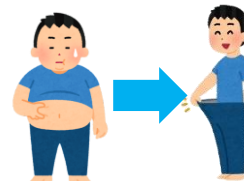
★プリン体を多く含む食品に注意

プリン体は動物の内臓・魚の干物に多く含まれます。プリン体は体内で尿酸に代謝され、血清尿酸値を上昇させるので控えましょう。



★適正体重を維持しよう

内臓脂肪を減らすと、血清尿酸値も低下させる効果が期待できます。適正体重を目標に減量しましょう。急激な体重減少や過度の運動は痛風発作を引き起こす可能性があるため、無理のない範囲でゆっくり減量しましょう。



★水分をしっかりと取りましょう

水分はお茶・お水から十分に摂りましょう。果糖は代謝されるときにプリン体分解を亢進し、尿酸値を上げてしまいます。果糖を多く含むジュース類は控えましょう。



当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。
(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)

参考資料：高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第3版 病気が見えるVol3糖尿病・代謝・内分泌

