



健康みちしるべ

「尿酸値が高い」と言われたら

☎ 金屋庁舎 健康推進課
清水行政局 住民福祉室 52・2111

「痛風」という言葉を耳にしたことがある人も多いかと思いますが。激しい関節の痛みが特徴の痛風は、関節炎の一種で、誰の体内にもある尿酸が結晶化して起こる病気です。

あなたも痛風予備群？

尿酸とは、体の代謝によって生じる老廃物で、食物に含まれるプリン体も尿酸のもとになります。生じた尿酸は、主に尿中に排せつされますが、排せつ量の低下や過剰生産などで体内に尿酸がたまった状態（高尿酸血症）が長く続くと、尿酸が関節の中で結晶化します。

「尿酸値が高い人」＝「痛風予備群」であるということです。

血液中の尿酸値が7.0 mg/dLを超えると、高尿酸血症。8.0 mg/dL以上になった場合は、痛みの有無に関わらず、医療機関を受診して専門的なアドバイスを受けましょう。

尿酸値を上げる危険因子

- ☐ 男性である
- ☐ 30歳以上である
- ☐ 太っている
- ☐ 管理職である

- ☐ 食事・お酒の量が多い
 - ☐ 高血圧の薬を飲んでいる
 - ☐ 腎臓結石がある
 - ☐ ストレスが多い
 - ☐ 血縁者に痛風の人がいる
 - ☐ 激しいスポーツを好む
- 以上のうち、4つ以上当てはまった人は要注意です。
- なお、女性ホルモンには尿酸値を下げる作用があると考えられており、痛風患者には男性が多いです。

痛風の進行

尿酸値が高い状態（高尿酸血症）から痛風に進行する過程は、3段階です。

- ① 無症候性高尿酸血症期
尿酸値が正常値の7.0 mg/dLを超えているが、特に自覚症状がない。
- ② 痛風発作期
初めての発作は、約7割の人が足の親指の付け根に起こり、痛みは通常1カ所のみ。24時間以内にピークに達し、数日から10日ほど続く。このような状態が時々起こり、放置していると発作（激痛）の回数は増えていく。
- ③ 慢性痛風期
痛風が高度に進行してしまった状態。

態。②の時期に適切な治療を受けていない、もしくは治療の中断などにより、発作が慢性化する。

体のあちこちに炎症が生じ、糖尿病・高血圧などの生活習慣病、さらに心筋梗塞や脳卒中など、生命に関わる重篤な合併症を起こす危険性も高まる。

痛風の予防・改善

1. 朝食に重点を置く

痛風患者の2人に1人は肥満傾向。「夕食時に高カロリー」の食事習慣から、「朝食重視」にシフトを。夕食はどんなに遅くても、就寝の2時間前までには済ませましょう。

2. まずは野菜や汁物から

野菜や海藻など、食物繊維が多く低カロリーのおかずや汁物は、食べ応えもあつて満足感を与えてくれます。これらを先に食べれば、摂取カロリーや短時間に食べ過ぎる傾向を抑えられ、肥満の予防・改善につながります。

3. 水分を十分に取る

尿酸は尿から排せつされるので、水分を十分取って、尿量を増やすようにしましょう。尿酸値が高い人は1日2L以上水分を取りましょう。

4. 腹八分目の食生活

お腹いっぱいになるまで食べてしまうと、カロリーオーバーの可能性が高いです。尿酸値の上昇を指摘されているなら、腹八分目を心がけるようにしましょう。

乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターだより

子育て支援センターは、皆さまの子育てを応援します。ほっとルームでは自由に遊んでおしゃべりできる場所を、あそびのひろばでは楽しいあそびを用意してお待ちしています。

一緒に子育てを楽しみましょう！

子育てワンポイントアドバイス

肌に触れることで心や脳が育ちます。
スキンシップを大切にね！

	開設日時など	
子育て悩み事相談	月曜日（要予約）	9:30～11:30 13:30～16:30
子育て相談・ほっとルーム & お外遊び	火曜日～木曜日	9:00～11:00 13:30～16:30
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0～1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半～就学前 ◆第5金曜日…お休み	10:00～11:30 (9:30 受付開始) 14:00～15:00 (13:30 受付開始)
「たまたまこ」さんの 絵本の読み聞かせ	奇数月の第1金曜日(午前)のあそびのひろば …0～1歳半 偶数月の第2金曜日(午前)のあそびのひろば …1歳半～就学前	
にこにこひろば (1歳半～)	◆第4水曜日(2月27日) 10:00～11:00 ※9:30 受け付け開始 ※受け付け後、10:00まで自由あそび ◆内容…制作あそび ◆場所…金屋文化保健センター	

■ 場所／子育て支援センター（旧きび中央保育所）
☎090-7966-1697・52-5474 [FAX 兼用]