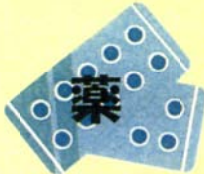


薬を正しく服用し、飲みすぎ食べすぎに注意しましょう。

痛風を治療するための **8** つのポイント



定期的に受診し、尿酸値をたしかめる。



薬を指示どおり、正しく根気よく服用する。



食事や適度の運動により、ふとりすぎないようにする。



ひかえめにして適量をまもる。
(ビール中ビン1本、ウイスキーダブル1杯、日本酒1合)



十分な水分をとるようにする。

(尿量が1日2ℓ程度)



バランスのよい食事を取り、プリン体の多い食品をとりすぎない。(下表参照)



過激な運動をさけ、適度な運動をする。

(ジョギング、サイクリング、軽い水泳など)



心身のストレスや過労をさける。



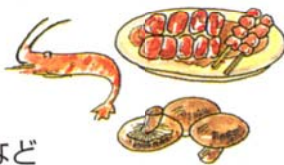
プリン体が多い食品は食べすぎないようにしましょう。

食品100g中のプリン体の含有量

●プリン体の多い食品

特に多い食品(100mg以上)

大正えび、まいわし干物、まあじ干物、かつお節、煮ぼし、レバー(牛、豚、鶏)、干しいたけ、大豆など



多い食品(60~99mg)

まいわし、かつお、車えび、まあじ、まぐろ、まだこ、さけ、ひらめ、するめいか、ずわいがに、きす、かき、さんま干物、たらこ、鶏ささみ、納豆など



●プリン体の少ない食品

少ない食品(20~29mg)

プレスハム、ベーコン、コンビーフ、ちくわ、ほうれん草、カリフラワー、えのきだけなど



ほとんど含まない食品(19mg以下)

ウイナーソーセージ、かまぼこ、牛乳、卵、プロセスチーズ、バター、キャベツ、ニンジン、パン、白菜、トマト、かぼちゃ、きゅうり、ごはんなど



痛風・高尿酸血症の方へ

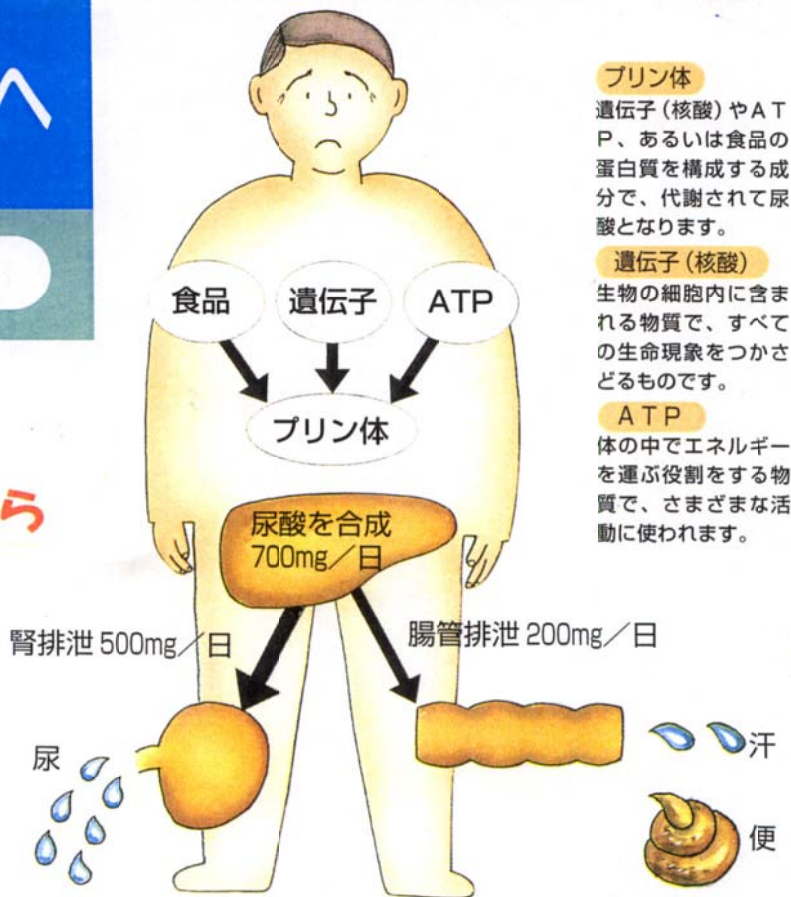
監修: 松本美富士 (豊川市民病院・副院長)

氏名

様

尿酸は、からだの中で 毎日つくられ、主に腎臓から 排出されます。

体内にあるプリン体が燃焼して最終的に残されたものが尿酸となります。尿酸がつくられすぎたり、腎臓からの排泄がすくなくなったりして血液中の尿酸の濃度が高くなった状態を、高尿酸血症といい、ほとんど自覚症状はみられません。



プリン体

遺伝子(核酸)やATP、あるいは食品の蛋白質を構成する成分で、代謝されて尿酸となります。

遺伝子(核酸)

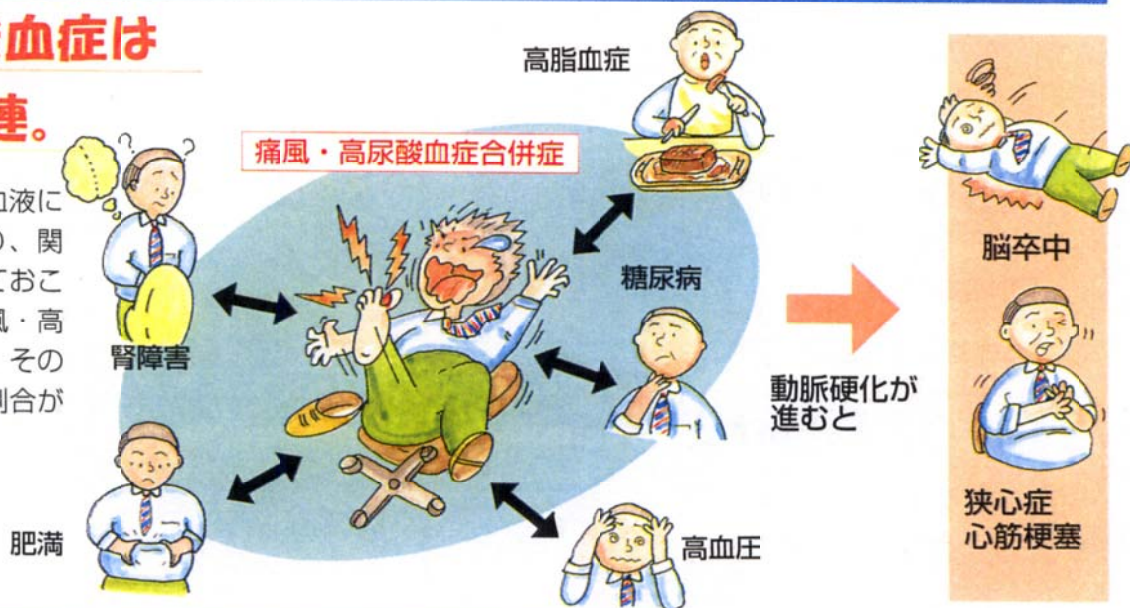
生物の細胞内に含まれる物質で、すべての生命現象をつかさどるものです。

ATP

体の中でエネルギーを運ぶ役割をする物質で、さまざまな活動に使われます。

痛風・高尿酸血症は 成人病と関連。

痛風は、過剰の尿酸が血液にとけきれずに結晶となり、関節や腎臓などにたまっておこる病気です。また、痛風・高尿酸血症の患者さんは、その他の成人病を合併する割合が高いといわれます。



■ あなたの現在の検査値は次の通りです。
目標値に近づくよう努力しましょう。

■ その他の注意

●尿酸値は、 mg/dℓ です
(目標値は mg/dℓ)

●体重は kg です
(目標値は kg)

<標準体重: [(身長(m)² × 22) kg]
(日本肥満学会による)

■ 病医院名

〒965-0005 会津若松市・箕町亀賀藤原417-3
医療法人 健心会 えんどうクリニック
院長 遠藤 剛
電話 0 2 4 2 (3 3) 0 7 0 0

■ 来院日: 年 月 日

■ 次回来院日: 年 月 日