

3 高尿酸血症と痛風にはどんな治療をする？

生活習慣の改善

「尿酸値が高い」と言われると、とにかくプリン体の制限にばかり目が向きがちですが、大切なのは、**尿酸値を上げやすい生活習慣全体を見直す**こと。次の5つのポイントから、尿酸値を下げる生活のコツをつかみましょう。

Check!

尿酸値を下げる生活は、ほかの生活習慣病も併せて改善してくれます。まずは、生活習慣を見直しましょう。



尿酸値が高い人の生活改善のポイント

- ① 食事の量を抑えて、体重を落としましょう。
- ② アルコールを減らしましょう。
- ③ 水分を十分にとりましょう。
- ④ 適度な有酸素運動をしましょう。
- ⑤ ストレスを上手に発散しましょう。

① 食事の量を抑えて、体重を落としましょう。

肥満を解消すると、多くの人で尿酸値が下がってきます。尿酸値が高いからといって、食べてはいけないものはありません。**いろいろなものを少しずつ**食べて、食事全体の量（カロリー）を抑えましょう。

食事で気をつけるポイントは、次の3つです。

1 適正カロリーを守りましょう

1日に摂取する適正カロリーの目安

標準体重 × 25 ~ 30kcal

★標準体重は、身長 (m)² × 22 で求められます。



2 プリン体のとりすぎに注意しましょう

食べてはいけないものはないとはいえ、プリン体を多量にとると尿酸値が上がることに違いはありません。ポイントは食べる量と頻度。魚卵や内臓などの**プリン体の多い食品は「たまに」「少し」**楽しんでください。



3 アルカリ性食品を積極的にとりましょう

尿酸値が高いと尿が酸性になり、尿酸が溶けにくくなって尿路結石ができやすくなります。**野菜、海藻、牛乳などのアルカリ性食品を積極的に**とるとともに、水分を十分にとりましょう。



「プリン体の多い食品」「尿をアルカリ化する食品と酸性化する食品」は次ページを参照してください。