

3 高尿酸血症と痛風にはどんな治療をする？

④適度な有酸素運動をしましょう。

肥満の解消、尿酸値の高い人に合併しやすい生活習慣病の予防のためにも運動することがすすめられます。ただし、激しい運動は、かえってエネルギーの燃えかすである尿酸が増え、尿酸値を上げる原因になるので要注意。ウォーキングのような**軽い有酸素運動を継続して行うのが効果的**です。毎日の生活習慣に取り入れる工夫をしましょう。

尿酸値のためによい運動(例)



早歩き

自宅から最寄り駅まで、
毎朝10分間の早歩きから
始めてみます。



水泳



ジョギング

尿酸値のために悪い運動(例)



過度な
筋肉トレーニング



肩で息つくような
激しい運動

Check!

どんな運動もやり過ぎは逆効果。ご自身の標準体重を目標に、週3回程度の軽い運動を継続して行いましょう。



⑤ストレスを上手に発散しましょう。

痛風になる人には、せっかちで行動的な人が多いといわれています。食事をすれば早食いに大食いで、仕事はバリバリこなし、プライベートもじっとしていない・思い当たる方はいませんか？こうしたタイプの方はストレスにさらされやすく、ストレスは尿酸値を上げるといわれています。尿酸値を下げるためにも、ストレスを解消することが大切ですが、そのストレス発散法が飲酒や過食では、逆に尿酸値を上げる結果となってしまいます。

十分な睡眠、適度な運動など、**体に優しい自分なりのストレス解消法**を見つけてください。



ストレスたまったら、
パツと飲みに行
くぞ〜。



Check!

暴飲暴食、激しいスポーツは体へのストレスになります。のんびりリラックスを心がけましょう。

