

健保だより

令和 7 年 9 月 10 日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第 1109 号
(令和 7 年 9 月 10 日発行)に掲載の
「健保とあなた」と同じ内容です

放置しないで！！高尿酸血症

健康診断の結果で血中の尿酸値が高いけど、何の症状もないし・・・
と、そのまま放置していると、ある日突然関節が膨れ上がり激痛を伴う
痛風発作が起こるかも知れません。

高尿酸血症とは

通常、食べ物から取り込まれるプリン体は分解されて尿酸に変化し、
体外に排出されますが、尿酸量が排出能力を超え体内に蓄積され、
尿酸値が高くなった状態を「高尿酸血症」といいます。

高尿酸血症が進行すると・・・

治療しないで放置していると、痛風や尿管結石、腎障害などを引き起こす
ことがあります。

そのほかにも、肥満や高血圧、脂質異常症、高血糖を複合的に合併する
ことが多く、また脳卒中や心臓病などになりやすくなります。

高尿酸血症の予防と改善

- ✓ BMI が 25 以上の場合、食事量を見直す
- ✓ 水分をしっかり摂って尿酸の排出を促進
ジュースやアルコールではなく、水かお茶などの無糖飲料でこまめに摂取。
- ✓ バランスの良い食事を摂る（野菜・果物・豆類・全粒穀類など）。
- ✓ プリン体を多く含む食品の摂取を控える。
鶏レバー、干物（マイワシ）、白子（イサキ、ふぐ、たら）、あんこう
（肝酒蒸し）、太刀魚、健康食品（ビール酵母、ローヤルゼリー）など
- ✓ アルコール摂取を控える（特にビール）
プリン体含有量にかかわらず、アルコール自体が尿酸値を上昇させる
働きがあります。
- ✓ 脈が少し早くなる程度の有酸素運動を行う。
例）ウォーキングを 1 日 30 分（10 分 3 セットでも OK）

※医師から食事制限・飲水制限のある方は医師の指示に従ってください。

【健保ホームページのご案内】

身体や心の相談ができる「ダイワボウ健康相談室」もご覧いただけます。
スマートフォンからも見やすくなっておりますので、ぜひご活用ください。

健保HP スマホ用QRコード

