



# 厚生連診療所だより

## 高尿酸血症

健康診断で『尿酸』が高めと言われ放置していませんか？

高尿酸血症の診断基準  
(高尿酸血症・痛風の治療ガイドラインより)

尿酸値  $> 7.0 \text{mg/dL}$

そのまま放置すると・・・

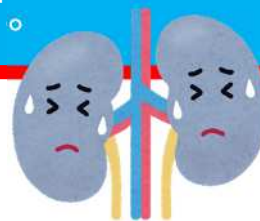
### 痛風発作

結晶化した尿酸が関節炎をおこし、関節の腫れ・激しい痛みが現れます。



### 腎障害

CKD(慢性腎臓病)の発症に関係し、腎不全の危険因子と言われています。



## 尿酸値を上げない生活ポイント

### ◆プリン体を多く含む食品を控える

尿酸は体内でプリン体が分解されてできる燃えカスです  
プリン体はレバー、白子、マイワシやマアジの干物等に多く含まれています

### ◆アルコールは適量にする

特にビールは尿酸値を上げやすいので注意！

### ◆ストレスは上手に解消する

ストレスはホルモンバランスに影響を与え尿酸値を上げる原因になります



バランスのとれた食事

重症化を防ぎ、早期発見につなげるために  
毎年、健康診断を受けましょう！

尿酸値が高めの方は、厚生連診療所までご相談下さい。  
必要に応じて再検査や薬の処方を行っております。



診療日・診療時間の詳しい問い合わせ内容は

[くまもとかうせいれん](#) をクリック！

JA熊本厚生連は職場の健康・家庭の健康・社会の健康を目指します

〈お問い合わせ〉  
熊本県厚生連診療所  
☎ 096-328-1055  
内線 (2800)