

厚生連診療所だより

高尿酸血症に要注意



高尿酸血症とは血液中の**尿酸値**が**7.0mg/dl**を超えた状態のことです。足の関節で尿酸が結晶化したときに激痛を伴って発症するのが**痛風**です。

高尿酸血症の3期進行

無症候性高尿酸血症期

尿酸値が高くなってるものの痛風発作を起こしていない時期です。この段階で生活習慣を改善し尿酸値を下げる事ができれば、痛風発作を避けることも可能です。

痛風発作期

尿酸が結晶化し足の関節が腫れ激しい痛みが発生します。

慢性結節性痛風期

症状が進み、腫れ、痛みが慢性化します。その後、関節が変形することもあります。



痛風を放置すると合併症のリスクが高まります。



腎機能障害
脂質異常症

尿路結石
高血圧症

糖尿病
心血管疾患

痛風を予防・改善するために

プリン体を多く含む食品を控える
飲酒は適量を守る

適度な運動を行う
水分を十分にとる



重症化を防ぐために、毎年健康診断を受けることが大切です。

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**も行っております。



診療日・診療時間の詳しい問い合わせ内容は

[くまもとこうせいれん](#) 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)