

3 月



痛風について



痛風とは...

尿酸が体の中にたまり、それが結晶になって激しい関節炎を引き起こす病気です。風が吹くだけでも痛むことから**痛風**とされています。

尿酸とは...

プリン体という物質が体内で分解されてできる燃えカスです。ふつうは尿とともに老廃物として排泄されます。



??なぜ尿酸が高くなるの??

体内でプリン体が過剰に作られる

- 激しい運動
- 早食い
- アルコールの飲みすぎ



食べ物からプリン体を過剰にとりすぎる

- たんぱく質のとりすぎ (肉、魚、卵、大豆類など)
- レバーなどの内臓
- するめなどの干物

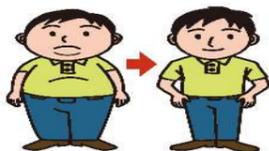
体内から尿酸がスムーズに排泄されない

- 肥満
- 水分不足
- アルコールの飲みすぎ
- 野菜不足



尿酸値を上げないための生活のポイント

肥満を解消する



ストレスを上手に解消する



適度な運動をする



バランスのとれた食事を食べる

野菜や海藻をたっぷり食べる



- 大食い、早食い、遅い時間の飲食に注意
- プリン体の多い食品の食べ過ぎに注意
- 塩分の多い食品を摂りすぎない
- 水分を多めにとる



アルコールは適量にする



飲みすぎに注意!

お酒のつまみに注意する



定期的に検査を受けましょう



JA熊本厚生連健康管理センター

所長 栗津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229