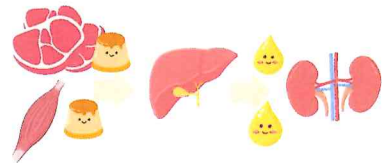


みなさん、こんにちは！千葉くどう産業医事務所株式会社の工藤です。
今月より健康診断の項目に関するコラムをお送りします。
是非、健康診断を見直すきっかけにしてみてください！
取り上げてほしい内容などありましたら、リクエストください。



尿酸とは？

- プリン体が代謝された後の老廃物
- 肝臓で作られ、腎臓・尿管を通して尿や便から排出
- 排出低下や産生過剰で血中濃度が上昇

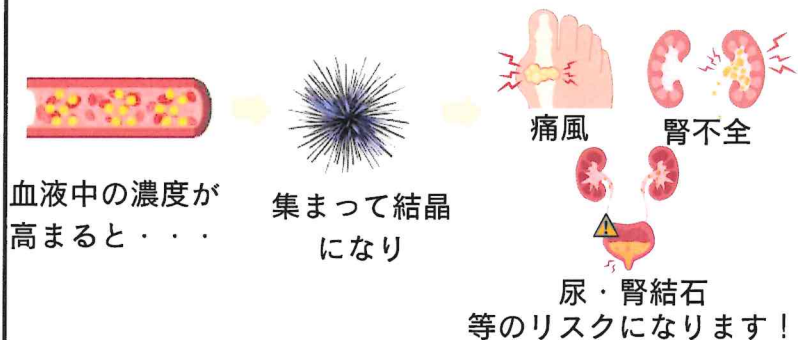


健康診断の値

7.0mg/dl

上の値を超えていると
「高尿酸血症」の状態！

尿酸が高い状態で放置すると・・・



予防のためには？



①体重管理
BMI<25
に体重管理




②お酒を控える
種類を問わず
飲みすぎに注意



③有酸素運動
30分程度、習慣的
に続けられるものを

④食事に注意

- 量を食べ過ぎない 
- 尿酸を上げる食べ物を控える
- 尿をアルカリにする食品を取る
- 毎日2L以上の水分補給

