

# 尿酸チェックシート



株式会社 三和化学研究所

2020年9月作成

UDC-154 A00929 LMs0920

# 最近の生活習慣を振り返ってみませんか？

↓当てはまる項目にチェックをつけてみてください

<input type="checkbox"/>	過去に尿酸値が高いと言われたことがある
<input type="checkbox"/>	関節に違和感やムズムズ感を感じることもある
<input type="checkbox"/>	アルコールを週 5 日以上飲む (1日量が日本酒 1 合、ビール 350-500mL、ウイスキー 60mL 以上)
<input type="checkbox"/>	食事の量は人より多いと思う
<input type="checkbox"/>	最近体重が増加した (半年で 3kg 以上)
<input type="checkbox"/>	プリン体を多く含む食べもの (干物、エビ、しらす干し、小魚、カツオ、レバー等) を週 3日以上食べる
<input type="checkbox"/>	運動はほとんどしない (週 1 回以下)
<input type="checkbox"/>	1日にとる水分が 2 リットル未満である
<input type="checkbox"/>	清涼飲料水やスポーツドリンクで水分をとることが多い

チェックが 5 つ以上ついたあなた…

## あなたの尿酸値はいくつですか？

高尿酸血症は、「血清尿酸値が 7.0mg/dL を超えるもの」と定義されています。  
気になったら医師にご相談ください。

監修 両国東口クリニック 理事長 大山 博司先生  
両国東口クリニック 管理栄養士 横関 美枝子先生

## お酒は適量に

- お酒に含まれるプリン体だけでなく、アルコール自体に尿酸値を上げる作用があります。日本酒なら1合、ビールなら500mL、ウイスキーなら60mLまで（いずれか1種類）にしましょう。



## 食べ過ぎに注意！

- 摂取エネルギーを抑えて肥満を解消することでも尿酸値は下がります。肉や魚の内臓や干物にはプリン体が多いので、食べ過ぎないようにしましょう。



## 適度な運動を

- 軽めの有酸素運動で肥満やストレスを解消しましょう。  
(過度な無酸素運動は尿酸値上昇の原因になり得ます)



## 水を2リットル以上飲む

- 尿酸を尿で排泄するため、水やお茶を1日2リットル以上飲みましょう。清涼飲料水・スポーツドリンク等は、果糖（フルクトース）によって尿酸値を上げてしまうので要注意です。

