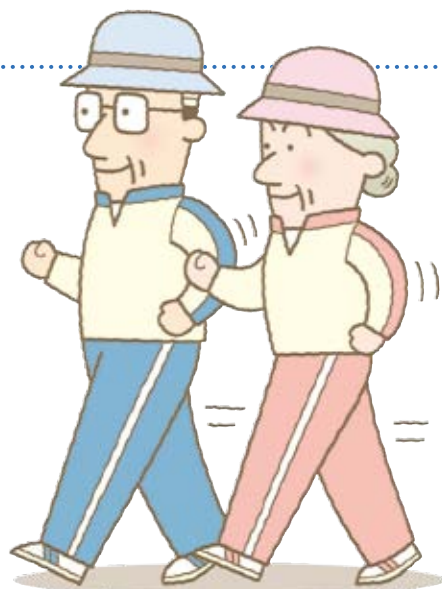


# 高尿酸血症と診断されたら…④

## ポイント6 適度な運動を(有酸素運動)



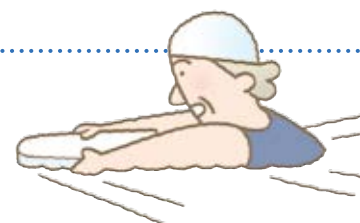
ウォーキング



ジョギング



エアロビクス



水泳  
(水中歩行含む)



サイクリング

### おすすめの運動例



痛風の治療には運動は大切ですが、激しい運動は禁物です。食後1時間以降に軽い運動を継続して行います。運動前・運動中に水分(アルコール以外。スポーツ飲料はクエン酸などを含み、尿のpHを上げ尿酸が溶けやすくなるのでお勧めです。)を十分とりながら、上記のような有酸素運動を行きましょう。肥満解消にも効果的です。