

# 高尿酸血症と診断されたら…③

## ポイント4 その他、食事で気をつけること

バランスの  
よい食事



十分な  
水分摂取

尿をアルカリ化する食品  
の摂取 (海藻類、牛乳、野菜類など)



健康を維持するためには、バランスのよい食事が基本となります。また、アルコール以外の水分を十分にとり尿酸を尿とっしょに排泄することも大切です。運動して汗をかき脱水になると血中の尿酸値も上がります。スポーツ飲料などの水分補給を忘れないようにしましょう。尿のpHと尿酸結石の形成とは関連があることから、尿のpHは6~7に保ちましょう。そのためには尿のpHを計る習慣をつけ、前日に食べた食品と尿のpHとの関係を知ることも大切です。

## ポイント5 お酒の飲み過ぎに注意



ビール  
中ビン1本  
(プリン体含有量  
約22.1~42.1mg)

または



日本酒  
1合  
(プリン体含有量  
約2.2~2.8mg)

または



ウイスキー  
ダブル1杯  
(プリン体含有量  
約0.1mg)

1日の飲酒量の目安



お酒には血液中の尿酸を増加させる作用があります。また、特にビールは酵母を含むためプリン体を多く含むので注意が必要です。飲む場合には上記の目安を守り、休肝日(禁酒日)を週1~2日以上もうけるようにしましょう。