

エピソード
6

高尿酸値の恐怖!

激痛☆暴君 プリン・キング編

監修：柴田玲 総合内科専門医 元名古屋大学大学院医学系研究科教授

9月号で弱体化した
酔どれアルコール大公。

お酒との付き合い方を見直し、
生活に運動を取り入れるなど、
少しずつ変化してきた愛造さん。
でも食欲の秋、
食べ物の誘惑には…?

愛造さん(50代)
生粋の愛知人。
メタボだが自分は
健康だと思っている。

ハチ丸
尾張徳川の
㊦を名に持つ
愛造さんの健康ナビ。



詳しい攻略法は
次のページへ！



尿酸値 編

尿酸値の診断基準

尿酸 …………… 2.1～7.0mg/dL

日本人間ドック・予防医療学会判定区分(2026)

あいち **健診** クエスト

「水分+節度」で
激痛を回避!

激痛☆暴君
プリン・キング



攻略 ポイント

「激痛」は早めの対策で回避

尿酸値が高い状態が続くと、関節に尿酸の結晶がたまり、ある日突然、激しい痛みを伴う「痛風発作」が起こります。自覚症状がないまま進行するため、早期の対策が肝心です。まずは水分摂取量と食事量の見直しから始めましょう。経年変化で尿酸値が少しずつ増加しているという方は、基準値内であっても以下のようなアクションを起こしましょう。

1日の水分摂取量を意識しよう



尿酸は尿で排出されるため、水分をしっかりとることで尿酸値の上昇を抑えやすくなります。1日1.5～2Lを目安に、こまめに水やお茶を飲む習慣をつけましょう※。ただし、糖分の多いジュースや、ビールなどのアルコールは、水分補給としてはカウントできません。また、アルコール自体が尿酸の排出を妨げ産生を促す働きをもつため、飲みすぎには注意が必要です。 ※持病で水分制限のある方などは主治医にご相談ください。



実践しよう! 「プリン体」との付き合い方

プリン体は食べ物から摂取する割合が2～3割、体内で作られる割合が7～8割と、食生活の影響がすべてではありません。とはいえ、好き放題に食べていいわけでもありません。肥満体型の方は、体内でプリン体が作られやすくなります。プリン体を多く含む食材を控えつつ、体重の管理にも気を配り、適正体重を維持するよう努めましょう。

作戦1

レバー・白子・干物・
塩辛・明太子などは
「特別な日」に

プリン体が特に多い食品(レバー、白子、干物、塩辛、明太子など)は、毎日ではなく「たまのごちそう」として楽しみましょう。



作戦2

ビールは
低プリン体タイプ
も活用

最近はプリン体オフや糖質オフのビール系飲料も充実しています。表示を確かめて購入しましょう。



作戦3

野菜・海藻・乳製品
を積極的に

野菜や海藻、乳製品には尿酸の排出を助ける効果が期待されます。野菜の小鉢をひとつ増やしたり、付け合わせにキャベツや大根おろしを加えたりするのもおすすめです。



尿酸値は「関節だけ」の問題じゃない

痛風というと足指の激痛のイメージがありますが、尿酸値が高い状態は腎臓や血管にも負担をかけます。高尿酸値だと尿路結石のリスクが高まるほか、高血圧や動脈硬化とも関連が深いことがわかってきています。「まだ痛みが出ていないから大丈夫」ではなく、健診結果の数値そのものを、体からの早めのサインとして受け止めましょう。



食べ物の影響だけ
じゃないってことは、
普段の生活が
大事ってことだがや



そう!!
愛造さん、トータルで
考えられるように
なってきたね!



歩みを止めると、
忍び寄る影…

お楽しみに!