



栄養だより

2023年8月発行

江藤病院 栄養管理部

～高尿酸血症とは？～

尿酸が作られる量が多すぎること、もしくは尿酸が上手に排出されないこと、および

その両方が原因となり血液中の尿酸濃度が過剰になった状態をいいます。

血液中の尿酸が **7.0mg/dl** を超えると**高尿酸血症**と診断されます。



進行すると…激痛の**痛風発作**を引き起こすことがあります。



高尿酸血症を予防するには？

肥満を改善

肥満は**プリン体**の合成を促進し、尿酸の**排出低下**につながります。



節酒および禁酒

アルコール飲料は尿酸の排泄を抑制します。適正な飲酒量にとどめましょう。



十分な水分補給

飲水量を多くして尿量を増やすことで尿酸の排泄を助けます。



プリン体の摂取制限

プリン体は肉や魚の内臓、魚の干物、乾物、などに凝集されています。
一日 400mg 以下にしましょう。



8月のコラム 【脱水症予防】

私たちの体は 60～70%は体液という水分でできています。この水分が足りなくなっている状態が脱水症です。予防のためには..

- ① こまめに水分補給をする
- ② 涼しい服装を心がける
- ③ 暑さを避ける



脱水症にならないよう気をつけましょう！

管理栄養士による

食事相談を実施しています！



★個人栄養指導

患者様の病状にあわせて、食生活のアドバイスなど分かりやすくお話しします。

★栄養教室（集団栄養指導）

治療の一環として少人数で行っています。

（お弁当付き）

開催日については受付でご確認下さい。

★訪問栄養指導

通院が困難な方にご自宅へ伺って、食事のアドバイスや栄養補助食品の提案など在宅生活を継続するため支援を行っています。ご希望の方は、担当医までご相談下さい。

8月号は、四国大学 管理栄養士養成課程の学生が作成いたしました。