

字幕放送

解説放送(副音声)

きょうの

健康



徹底管理!

痛風・高尿酸血症の対策

徹底管理！
痛風・
高尿酸血症
の対策

松岡正美

福家睦



徹底管理！痛風 発作の対策

発作の原因は

東京女子医科大学 教授

山中 寿

徹底管理！痛風・高尿酸血症

発作の原因



山中 寿

専門は痛風・高尿酸血症など
リウマチ性疾患の診療や研究

徹底管理！痛風・高尿酸血症の対策

発作の原因は

まよひ
健康

高尿酸血症

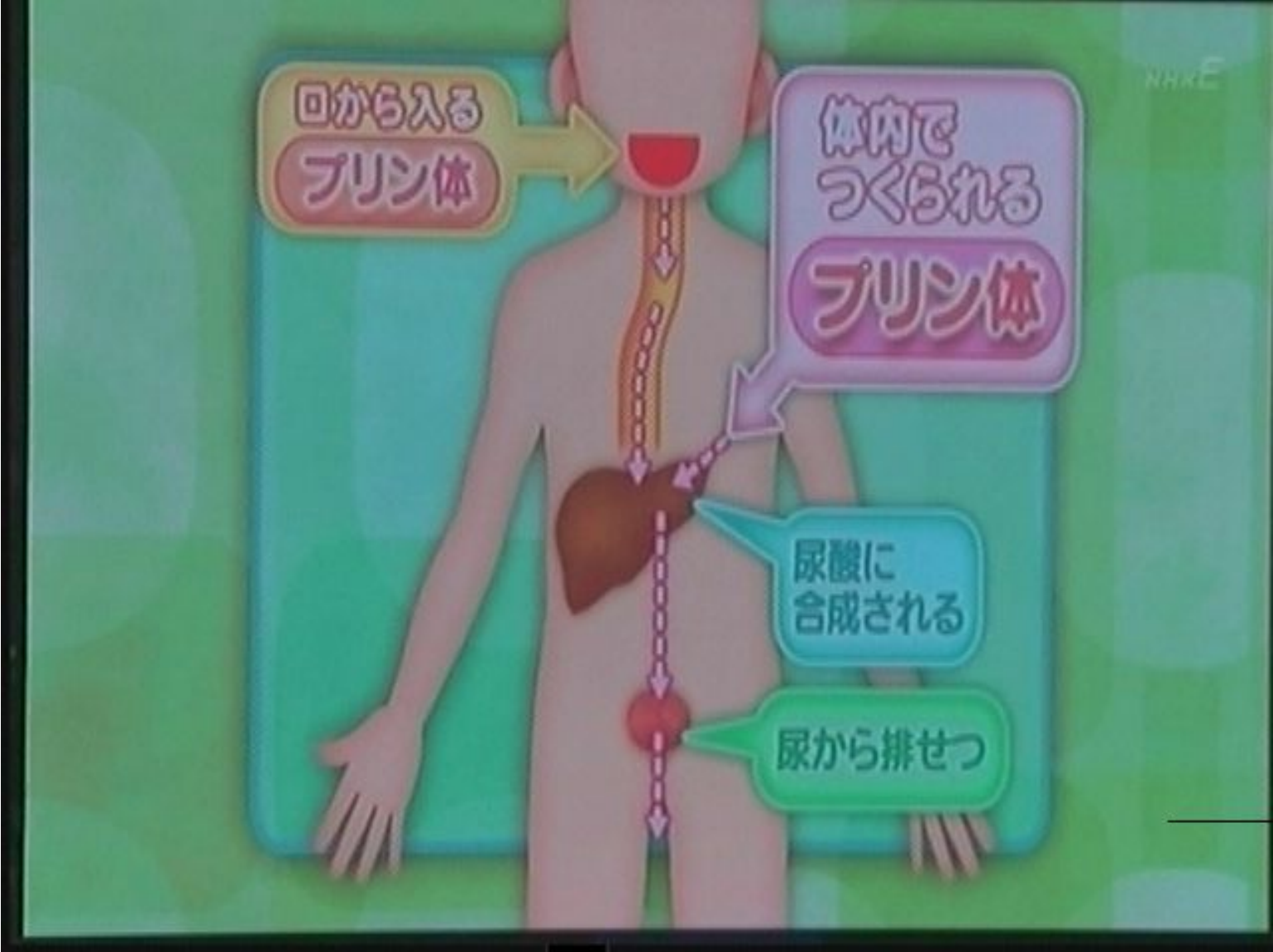
○ 体の中に尿酸が
増えすぎた状態

約5~10年

痛風

○ 激痛を伴う
関節炎の発作





基準となる尿酸値

7.0
mg/dl

低

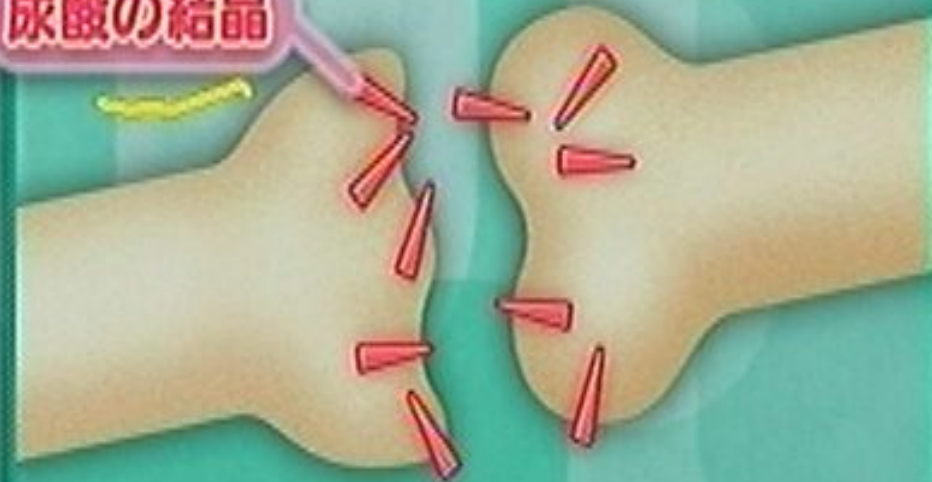
正常

高尿酸血症

高

痛みの原因は？

尿酸の結晶



痛みの原因は？

尿酸の結晶

白血球



痛みの原因は？

尿酸の結晶

白血球



痛みが出やすい場所



○足の親指のつけ根 ○足首 ○足の甲 など

痛みが出やすい場所



○足の親指のつけ根 ○足首 ○足の甲 など

尿酸値を上げる要因

◎肥満

◎食べ過ぎ

◎アルコール

◎激しい運動



痛風・高尿酸血症の検査

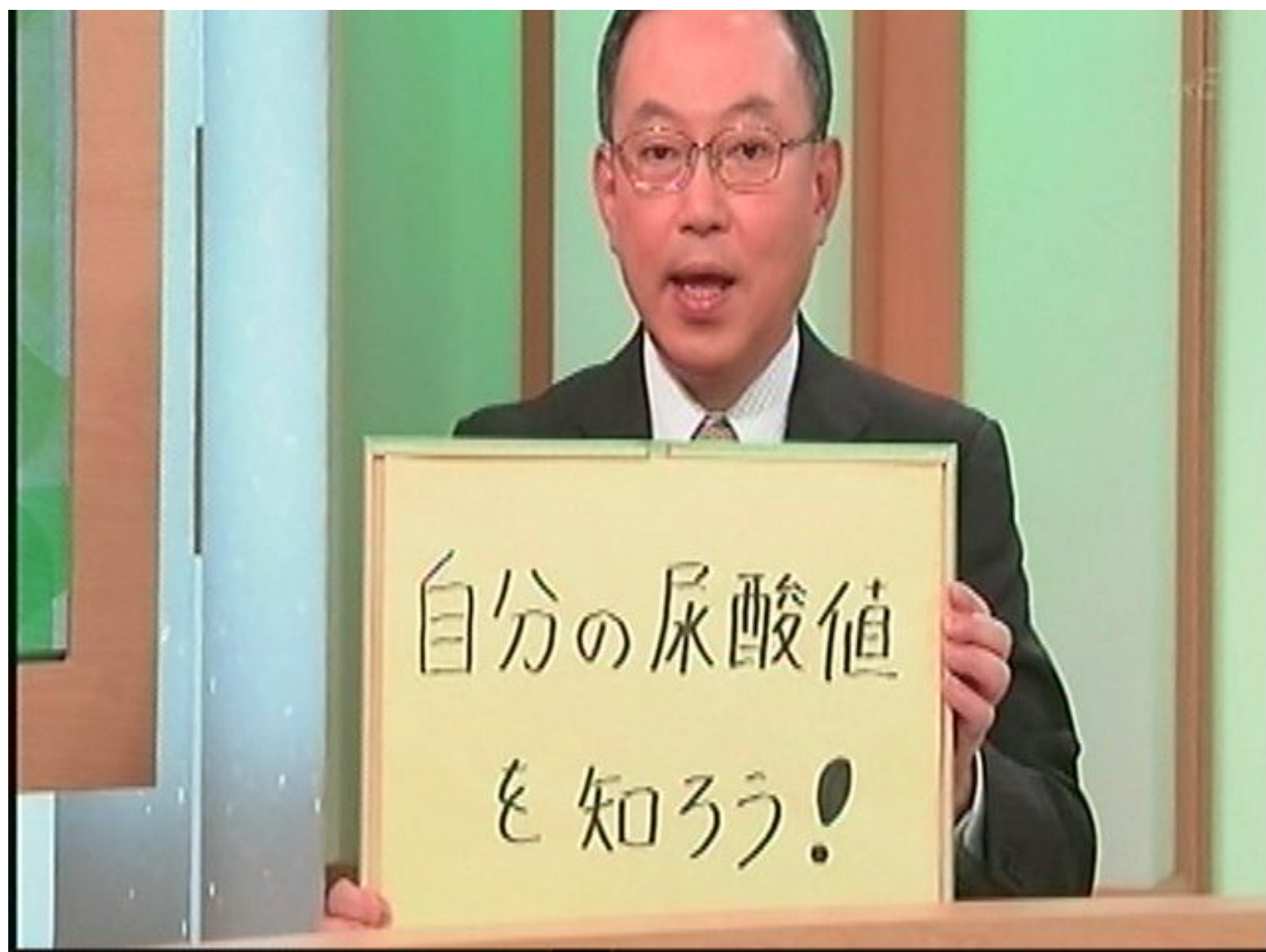
問診

触診

血液検査

尿検査





自分の尿酸値
を知ろう!



徹底管理！痛風・高尿酸血症の対策

明日は・・・

合併症を防ぐ
薬物療法

字幕放送

解説放送(副音声)

きょうの
健康



徹底管理!

痛風・高尿酸血症の対策

徹底管理！
痛風・
高尿酸血症
の対策

松岡正美

福家睦



徹底管理！痛風 発症の対策

合併症を防ぐ

東京女子医科大学 教授

山中 寿

痛風・高尿酸血症の合併症

腎障害

尿路結石

肥満

高血圧

脂質異常症

(高脂血症)

耐糖能異常

など

高尿酸血症

9.0

mg/dl~

8.0

mg/dl~

7.0

mg/dl~

ある

合併症

ない

●生活習慣の改善

●薬物療法

●生活習慣の改善

改善

痛風・高尿酸血症の治療

① 痛風発作を抑える

② 尿酸値を下げる

③ 合併症を予防する

痛風発作を抑える薬

◎**コルヒチン**



発作を起こす**前**にのむ

◎**非ステロイド抗炎症薬**

発作を起こした**時**にのむ

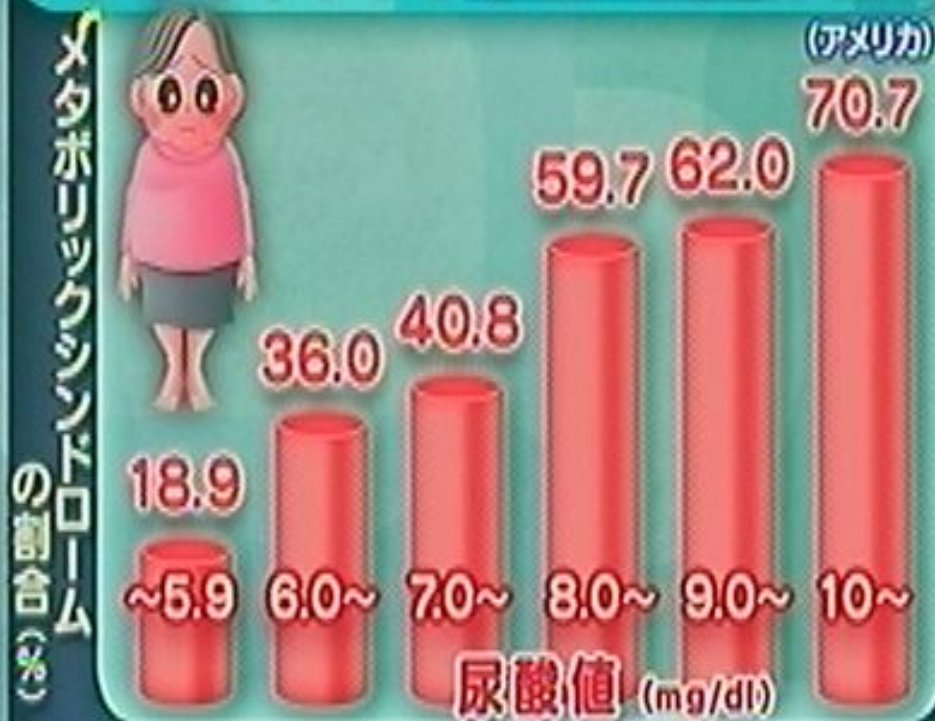
尿酸値を下げる薬

◎尿酸の排せつを増やす

◎尿酸の合成を減らす



メタボリックシンドロームと尿酸値



Chol HK, et al. Am. J. Med. 2007;120(5), 442-7

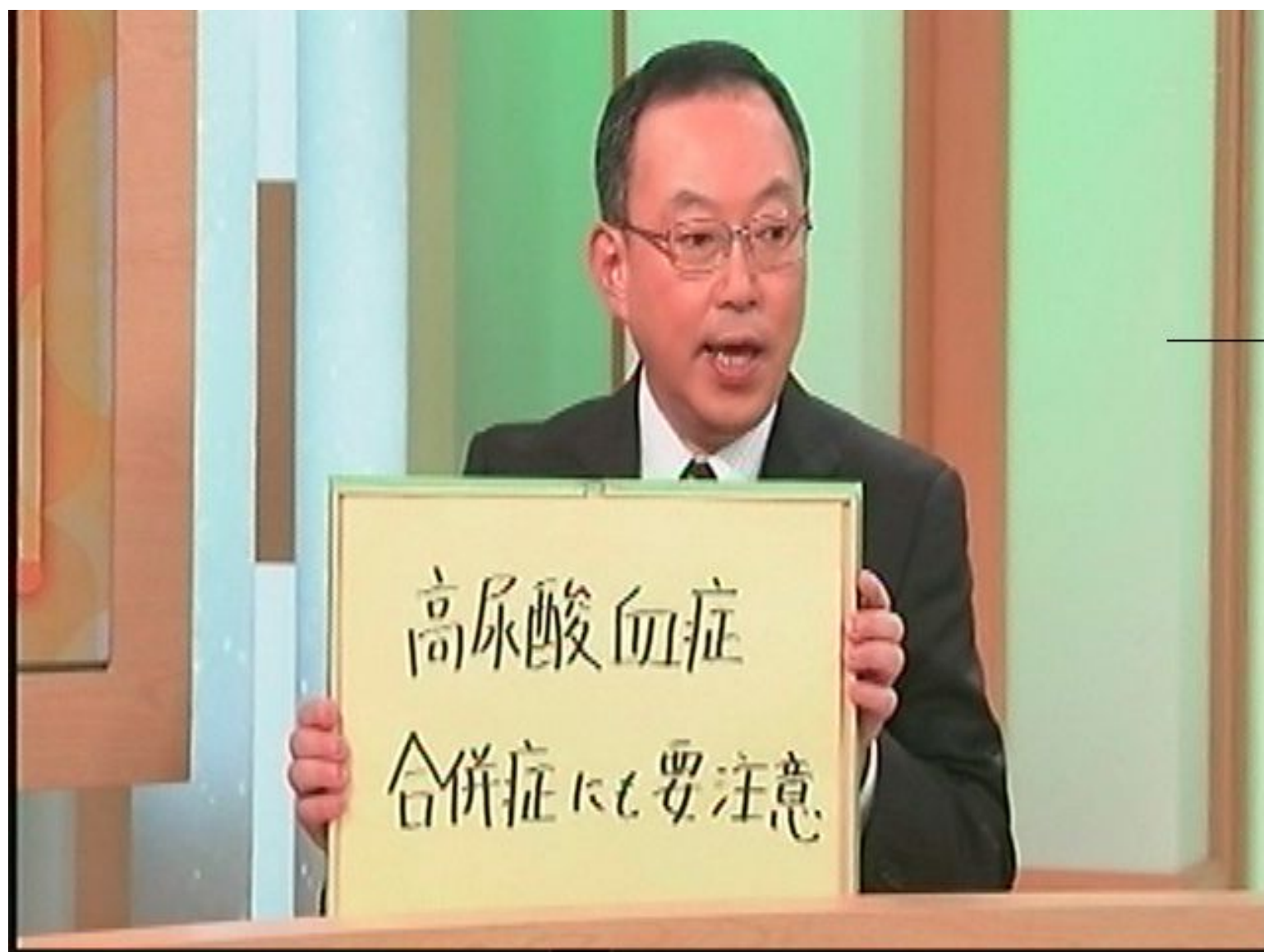
耐糖能異常

肥滿

高尿酸血症

脂質異常症
(高脂血症)

高血壓



高尿酸血症

合併症に要注意



徹底管理！痛風・高尿酸血症の対策

明日は・・・

尿酸値を下げる
生活習慣

字幕放送

解説放送(副音声)

きょうの

健康

A lush green forest scene with a person in the background. The text is overlaid on the image.

徹底管理!

痛風・高尿酸血症の対策

徹底管理！
痛風・
高尿酸血症
の対策

松岡正美

福家睦



徹底管理！痛風・高尿酸血症

尿酸値を下げる

生活

東京女子医科大学 教授

山中 寿



尿酸値を下げる生活習慣

●肥満の解消

●食生活の改善

●適度な運動

●ストレスの上手な発散



食生活の改善

- 1日の総摂取エネルギーを減らす
- プリン体を多く含む食品を食べ過ぎない
- アルコールを控える
- 尿をアルカリ化する食品をとる
- 水分を多めにとる

プリン体を多く含む食品

100gあたり

(高尿酸血症・痛風の治療ガイドラインの)

300mg~

● 鶏レバー ● マイワシ干物

● イサキ白子 ● あんこう肝酒蒸し など

200mg~

● 豚レバー ● 牛レバー ● カツオ ● マイワシ

● 大正エビ ● サンマ干物 ● マアジ干物 など

食生活の改善

- 1日の総摂取エネルギーを減らす
- プリン体を多く含む食品を食べ過ぎない
- アルコールを控える
- 尿をアルカリ化する食品をとる
- 水分を多めにとる

お酒は適量を守る



日本酒

1合



ビール

中びん1本



ウイスキー

ダブル1杯



ワイン

グラス2杯

食生活の改善

● 1日の総摂取エネルギーを減らす

● プリン体を多く含む食品を食べ過ぎない

● アルコールを控える

● 尿をアルカリ化する食品をとる

● 水分を多めにとる

尿をアルカリ化する食品

ヒジキ

わかめ

大豆

こんぶ

ごぼう

さつまい

干ししいたけ

にんじん

ほうれんそう

など



(高尿酸血症・痛風の治療ガイドラインより)

食生活の改善

● 1日の総摂取エネルギーを減らす

● プリン体を多く含む食品を食べ過ぎない

● アルコールを控える

● 尿をアルカリ化する食品をとる

● 水分を多めにとる

適度な運動

● 激しい運動は尿酸値を上げる

● 軽いジョギング、ウォーキング、
水中歩行など有酸素運動

● なるべく階段を使う

● 1日の歩数を記録する

痛風は

元気に見えるが

健康でない人の病気





きょうの
健康



Q&A

徹底管理!

痛風・高尿酸血症の対策

高尿酸血症

体の中に尿酸が
増えすぎた状態

約5~10年

痛風

激痛を伴う
関節炎の発作



基準となる尿酸値

7.0
mg/dl

低

正常

高尿酸血症

高



Handwritten text on the left side of the top section, partially obscured by a white box.

Handwritten text at the top center, above a white box.

Handwritten text at the top right, above a white box.

Handwritten text on the far right side of the top section.

Handwritten text on the left side of the middle section, partially obscured by a white box.

Main handwritten text in the middle section, starting with '本年野方...'. Includes a white box at the top of this section.

Handwritten text at the top of the right section, above a white box.

Handwritten text on the far right side of the middle section.

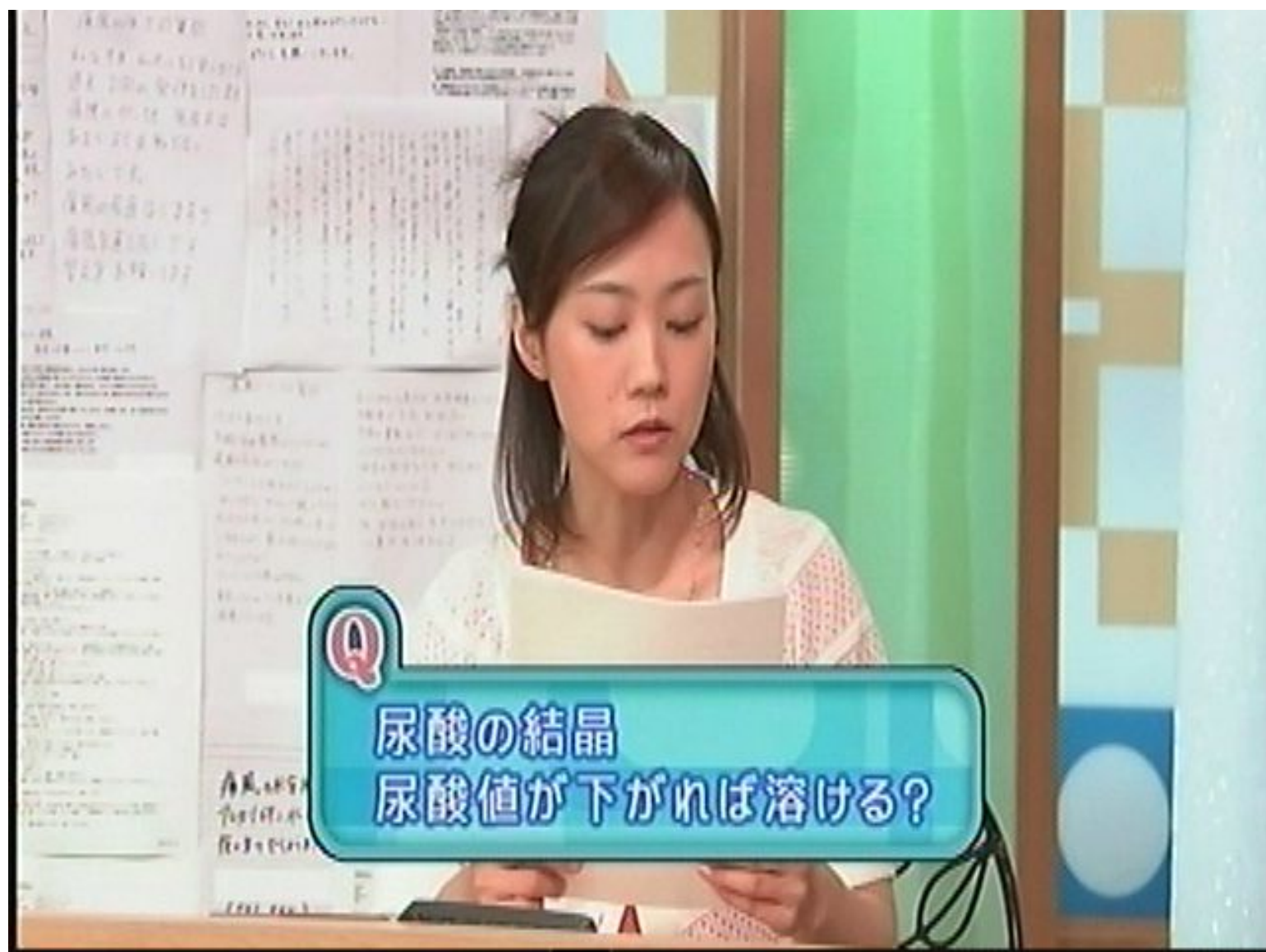
Handwritten text on the left side of the bottom section, partially obscured by a white box.

Advertisement for '健康' (Health) featuring a green and yellow logo with the characters '健康' and '2023'.

Main handwritten text in the right section, starting with '痛風の作での質問' and '私は今年...'. Includes a white box at the top of this section.

Vertical handwritten text on the far right side of the bottom section.

Small printed text at the bottom center, likely a footer or contact information.



尿酸の結晶
尿酸値が下がれば溶ける？

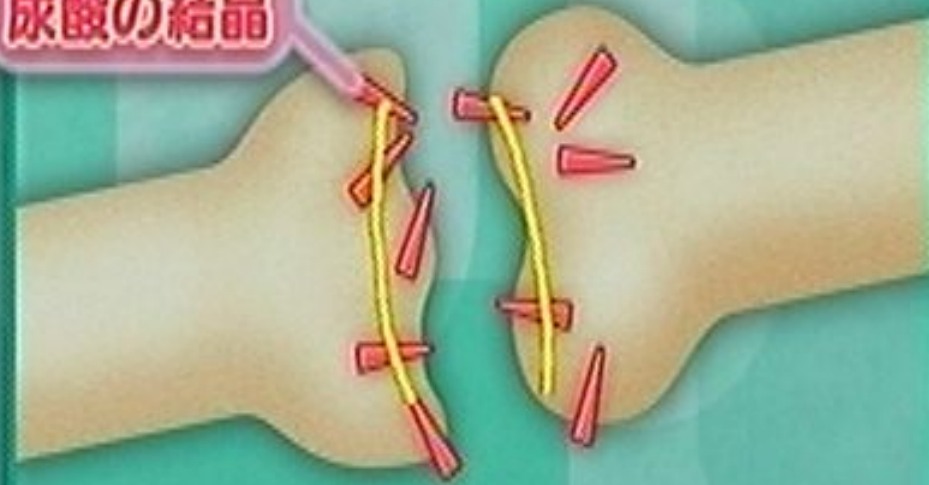
痛みの原因は?

尿酸の結晶



痛みの原因は？

尿酸の結晶



痛みの原因は？

尿酸の結晶

白血球



痛みの原因は？

尿酸の結晶

白血球





尿酸値が7.0mg/dlを超えると
必ず痛風発作を起こす？



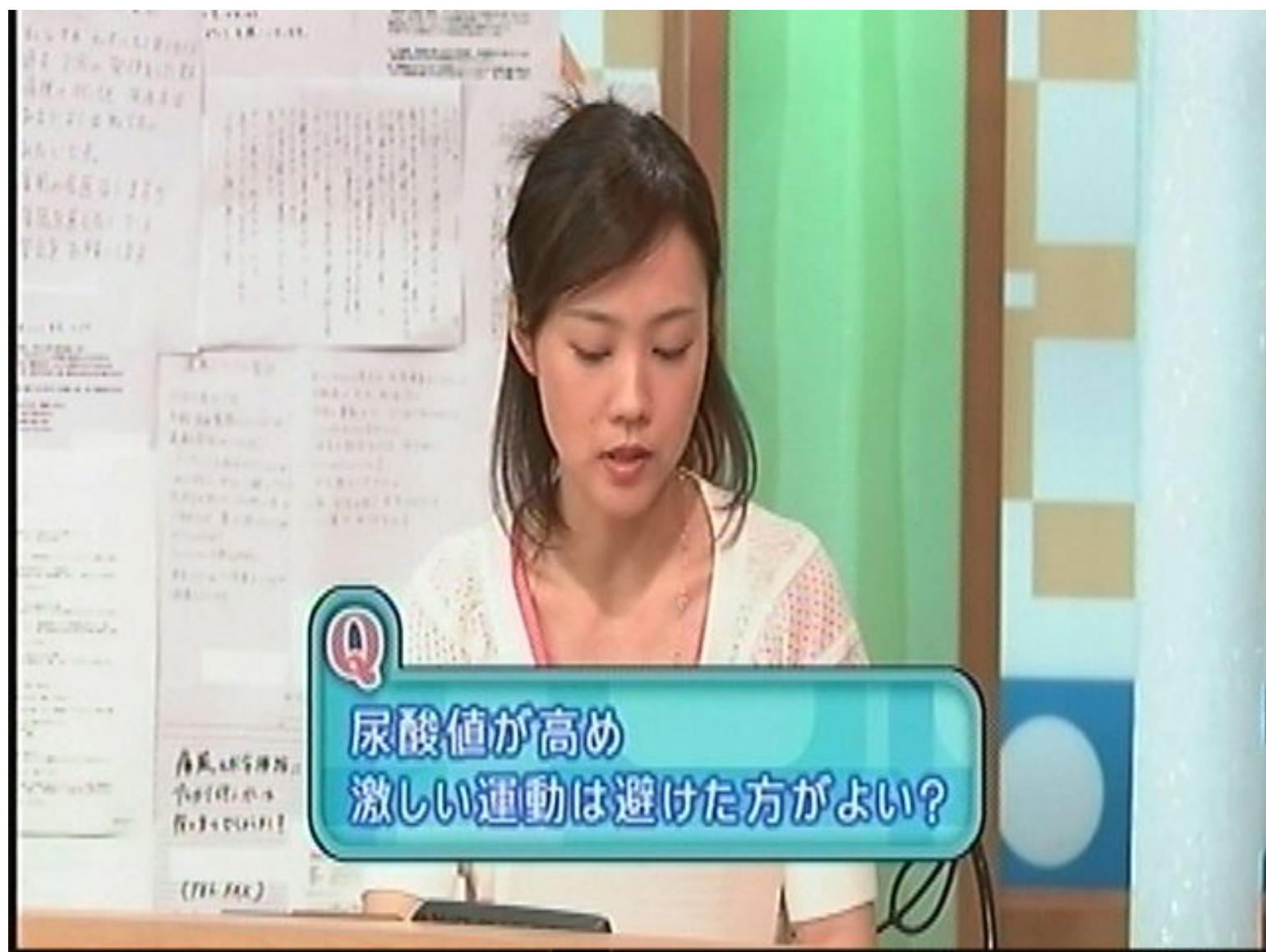
Q

夏に尿酸値が高い 対処法は？
痛風になりやすい体質はある？



Q

夏に尿酸値が高い 対処法は？
痛風になりやすい体質はある？

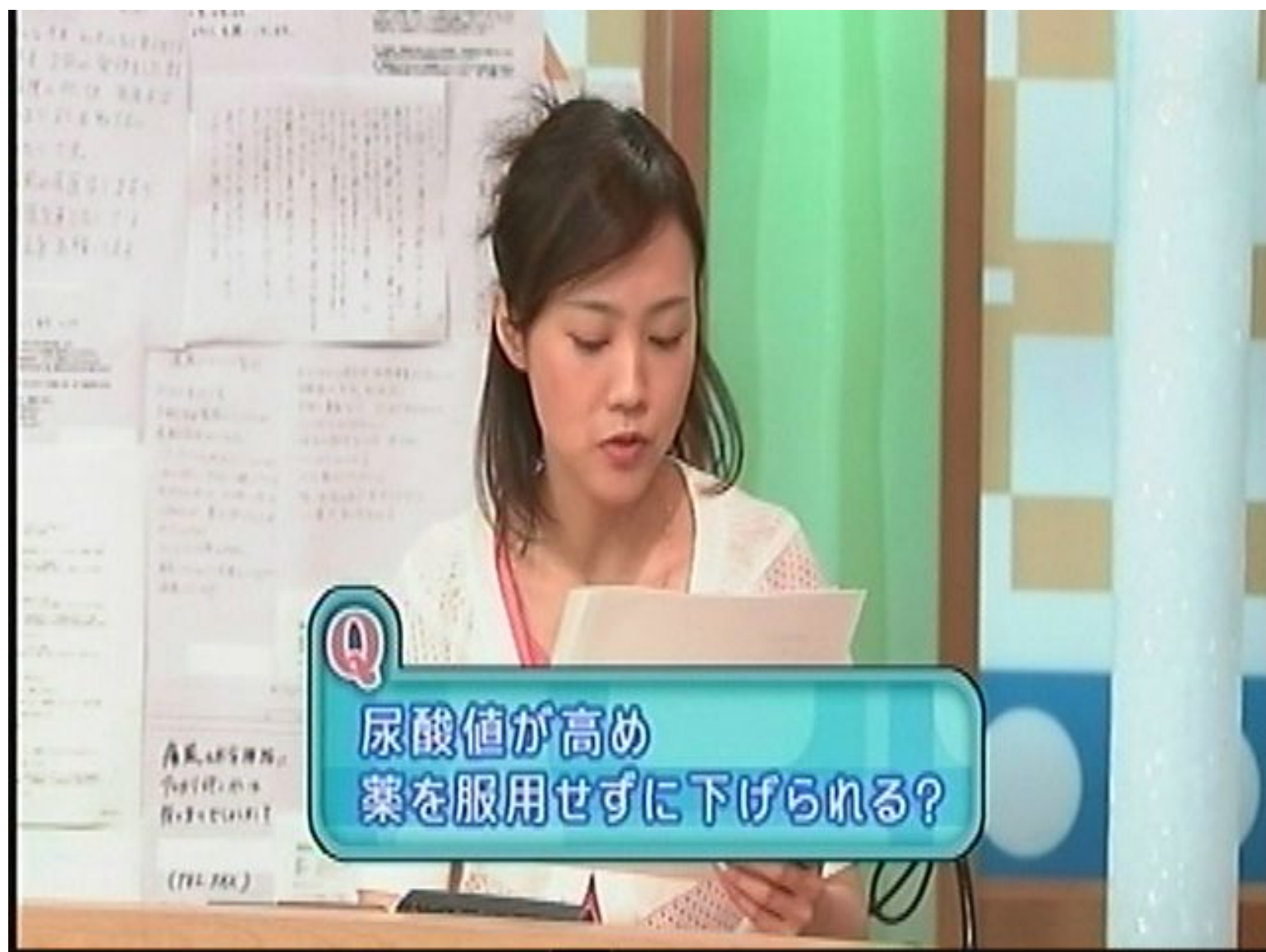


尿酸値が高め
激しい運動は避けた方がよい？



Q

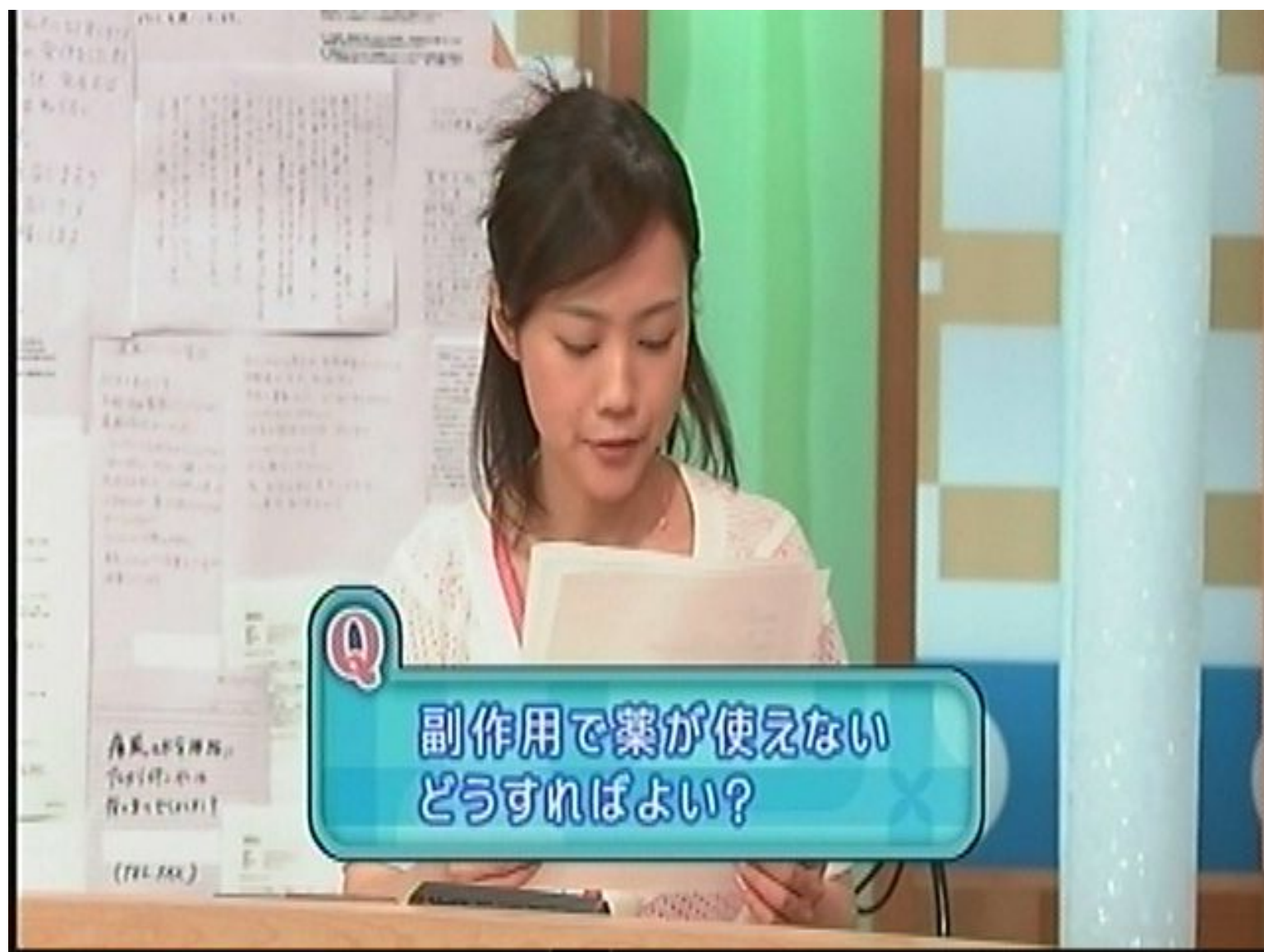
プリン体が多い食品
食べない方がよい?



尿酸値が高め
薬を服用せずに下げられる？



薬を服用しているが
発作が止まらない なぜ？



副作用で薬が使えない
どうすればよい?



高血圧の薬を服用している
尿酸値に影響は？



Q

尿酸値は下がったが全身が痛む
何が原因？



Q&A

徹底管理!

痛風・高尿酸血症
の対策

きょうの

健康

終

制作・著作

