



見なきゃ'損'



先日健康診断の結果表が送られてきました。判定結果にはひときわ目立つ赤い **E** の文字。恥ずかしながら尿酸高値により要治療の判定が (ToT) そこで今月は、「尿酸高値」について調べてみました。私と同様に尿酸値が高い方、これから一緒に改善を図っていきましょう。

そもそも『尿酸・尿酸値』とは？

- ・ 体内の細胞組織内で毎日行われる「核酸」に含まれる「プリン体」と呼ばれる物質を分解する新陳代謝活動によって生まれる老廃物です。
- ・ 尿酸値は、血清中に含まれる尿酸の濃度であり、血液検査で測定されます。尿酸が血液に溶け込む事が出来る濃度の上限は7.0mg/dlの為、それ以上の尿酸は尿酸塩結晶となり関節に少しずつ付着していきます。



尿酸高値の場合に考えられる（可能性のある）疾患



- 痛風（予備軍含む）、○高尿酸血症、○腎機能障害、
- 多発性嚢胞腎、○前立腺肥大症、○グルタミン代謝異常症、
- 尿酸結合血清蛋白欠損症、○溶血性貧血

薬物療法の前に、まずは食事療法・生活習慣の改善を！

これまでは、尿酸の元となるプリン体が多い食品を避ける事が食事療法の基本にありましたが、最近では、**食事の総量を減らす（コントロールする）事が最大のポイント**となっています。（尿酸高値の方には、肥満体系や大食漢の方が総じて多いというデータがあるそうです）
また、軽度な運動を行う、ストレスを貯めない、といった生活習慣の改善も大切です。



長崎医療共済は、0歳～満69歳までの方が加入できる生存型医療共済です!!



子ども共済 あんしんキッズ!! 0歳～満14歳まで

月々**1,000円**の掛金で **保障**

ケガ・病気 問わず 1泊入院から **日額 8,000円**

ケガによる通院 **日額 2,000円保障他**

生命医療共済 満15歳～満59歳まで

月々**2,000円**の掛金で **保障**

三大疾病 入院の場合 最大 **日額 10,000円**

病気による入院 **日額 8,000円保障他**