

適度な運動



有酸素運動を 継続的にいきましょう

運動は肥満やメタボリックシンドロームを改善して血清尿酸値を下げるのが期待されます。特に有酸素運動を継続的に行うことが勧められます。

Point

ウォーキングなど毎日できる軽い運動を**継続**しましょう。

激しい運動は血清尿酸値を上げてしまうので**注意**しましょう。

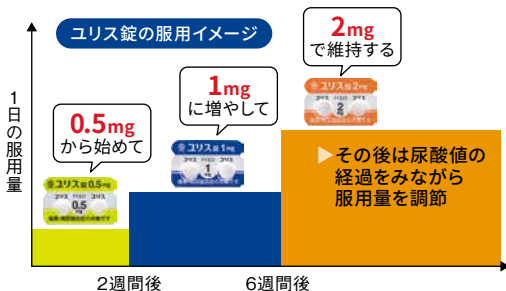
注意

汗をかいて**脱水**にならないよう運動前後には適切に水分をとりましょう。

服薬量

- 1日量0.5mgから服用を始めます。
- 必要に応じて徐々に量を増やしていきます。
- 状態によっては量が減ることもあります。

痛風発作を誘発しないよう少量から徐々に増量します。尿酸値を急に下げると、痛風発作が起きるおそれがあります。また、症状や痛みがないときに自己判断でお薬をやめると再発するおそれがあります。



目標とする血清尿酸値

高尿酸血症とは、からだの中に尿酸が増えすぎた状態(血清尿酸値7.0 mg/dL以上)です。血清尿酸値をゆっくり下げて、しっかり維持していく必要があります。

- 例) ・痛風発作を繰り返す/痛風結節がある
→ **6.0mg/dL以下**
- ・高血圧や腎障害があり尿酸値8.0mg/dL以上
→ **6.0mg/dL以下**

日本痛風・尿酸核酸学会ガイドライン改訂委員会 高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン 第3版 2022年追補版 診断と治療社 2022:4, 28-31

病医院・薬局名



持田製薬株式会社



株式会社 富士薬品

ユリス錠を 服用されている方へ

高尿酸血症は痛風や尿路結石など、様々な疾患のリスクとなります。リスクを軽減するためには生活習慣の改善が重要となります。本冊子で紹介しているポイントを意識し、生活習慣の改善をこころがけましょう。

尿酸値を下げるお薬にはいくつかの種類があり、医師が患者さんに合ったものを選びます。医師の指示に従って、正しく飲み続けましょう。



ユリス錠 _____ mg **1日1回** 服用

1回につき _____ 錠 服用

ユリス錠の種類(剤形)

このおくすりは用量別に3種類あります。



尿路結石の予防

生活習慣の改善



十分に水分をとりましょう

水分をとる量が減ると、尿の量も少なくなります。そうすると、尿中の尿酸が濃くなって溶けにくくなり、尿路結石になりやすくなります。

Point

1日2~2.5ℓ*を目安として、**水分をとりましょう。**

*飲水だけでなく、食物などからの水分摂取もあわせた量となります。

夏場は特に意識を！



注意

- ・**心臓や腎臓の病気**を持っている方は、医師から水分制限を指示されている場合があります。そのような方は医師の指示に従ってください。
- ・**甘いソフトドリンク**や**果物ドリンク**には、血清尿酸値を上げるはたらきのある成分**(果糖、砂糖など)**が多く含まれる場合があります。そういった飲み物で水分をとるのは避けましょう。

アルコール飲料の飲みすぎに注意しましょう

アルコールは血清尿酸値を上げる作用があります。また、ビールなど、アルコール飲料の種類によってはプリン体を多く含みます。

Point

アルコール飲料を飲みすぎず、**適量を超えないように**しましょう。

ビールなど、プリン体を多く含むアルコール飲料では**特に注意**しましょう。



高プリン食のとりすぎに注意しましょう

プリン体を多く含む「高プリン食」をとりすぎると、血清尿酸値が上昇しますし、尿中の尿酸が増えて尿路結石になりやすくなります。

Point

高プリン食をとりすぎないように、**こころがけ**ましょう。

〈高プリン食の例〉



*プリン体は水に溶けやすいので、煮汁や茹で汁は捨てるなどの調理を工夫することで、プリン体の摂取を減らせます。

その他、気になる症状やわからないことがありましたら、**医師又は薬剤師にご相談ください。**