

健診で尿酸値高めだった方の

尿酸値を下げる

5つの ポイント



健康診断結果報告書

尿酸	判定
8.1 (mg/dL)	D

① » **食べ過ぎ**に注意

② » **お酒**は控えめに

③ » **軽い運動**をする

④ » **よく寝て**、**ストレス解消**

⑤ » **お水**をよく飲む

日本痛風・核酸代謝学会
ガイドライン改訂委員会 編
高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン 第3版
診断と治療社：19-20, 141-143, 2018

健康診断で尿酸値高めだった方は症状がないからと言って放っておかず、
早めにかかりつけのお医者さんに相談しましょう

