

有酸素運動を継続的に行いましょう

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。

ポイント

- **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。

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。

病医院・薬局名

持田製薬株式会社 株式会社 富士薬品

2020年10月改訂

URC30005B

クリス錠 1mgを服用されている方へ

様

1日1回服用

1回につき 錠服用

- このおくすりは尿酸値を下げるおくすりです。おくすりの飲み始めの時期に、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ので、必要に応じて徐々に増やしていきます。
- おくすりの1日量が1mgに増えてから4週間以上を目安に、さらに2mgに増えるケースもあります。また、状態によっては減るケースもあります。
- おくすりの飲み方や量など、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。

※PTPの画像はイメージです。色調等は実際とは若干異なる場合があります。



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。

～尿路結石を予防するために～

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。



- **1日2～2.5L***を目安として、水分をとりましょう。



**夏場は
特に意識!**



* 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。

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。

～生活習慣の改善～

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。



- **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



レバー



干物(マイワシ)



白子



カツオ



大正エビ

※ 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。

アルコール飲料の飲み過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。



- **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。

