22.5.27

尿酸って聞いたことありますか？健診データにあるので見てください

～痛くなったことはないです

私の尿酸値は

mg/dl

尿酸って何かな？

血液に流れている

血液中の普通の量
3.5～6.9mg/100cc

7.0mg/dl以上になると結晶化

痛風

① 体の細胞の核
（たんぱく質）

新陳代謝でできあがる
細胞が古くなって
新しい細胞入れ替わる

核

プリン体

肝臓

もったいないので再生します

プリン体

再生できなくなった
ものが尿酸になる

尿酸

② 肉・魚・納豆は
細胞でできています

プリン体

③ 尿酸はどこから体の外
に出ていくのかな

出ていく場所は
（一定量に維持）

腎臓

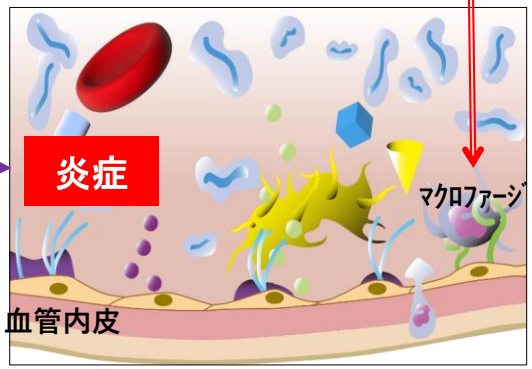
尿から排泄

過剰なアルコール
異性化糖
過剰な果物

尿の酸性化

結石
尿酸

野菜・牛乳・豆腐は尿をアルカリ化する食品です。
（アルカリ化食品）



④ 脂肪細胞が大型になると・・・・・・

大型脂肪細胞
（BMI25～）

悪玉サイトカインが出てきます

インスリンの効き目を邪魔するので
糖が取り込めずに残ってしまう。

インスリン抵抗性

高インスリン状態

細胞

プリン体をどんどん
作ってしまう

肝臓

尿酸をどんどん作ってしまう

尿酸

腎臓

尿から排泄を阻害してしまう

尿酸

痛風腎

血液に貯まっていきます

炎症

酸化ストレス

無症候性高尿酸
血症
（痛くない）

血管内皮細胞に障害を起こす⇒心臓の血管でおこったら・・・

今の体重から3～5%減らすと尿酸値が改善し血管内皮細胞が守れます