

## 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4月作成

URC30004A

# ユリス錠 0.5mg を服用されている方へ

様

1日1回服用  
1回につき1錠服用

- このおくすりを飲み始めて2週間以上を目安に、おくすりの1日量が1mgに増え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。



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。

- ポイント**  ● 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とらなります。

#### 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。

- ポイント**  ● **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。

#### 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。

- ポイント**  ● **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。

