

## 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

URC30005A

# ユリス錠 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

- 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。

- 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。

