



尿酸について **パート2** 飲酒や運動で尿酸が増える？

私たちの**体**は

細胞 でできています。

細胞 の**核**の中に **プリン体** があります。

核

筋肉細胞

寿命、疲労(激しい運動)

分解

プリン体

肝臓

代謝

尿酸

筋肉細胞は2ヶ月周期で生まれ変わります。古い細胞は血液に溶け**肝臓**に回収されます。その際、細胞の中の**プリン体**も回収され、代謝され**尿酸**になります。

激しい運動をすると筋肉の新陳代謝も高まり、尿酸の産生量も増えます。

高尿酸血症

7.1mg/dl 以上
になると

結晶化



血液の中にはいる
普通の間
5.0mg/100cc

便から
200mg

腎臓を通り排泄

尿から
500mg

十分な水分の
摂取が必要

尿量2000ml

尿から500mgの尿酸を出すためには、2000mlの尿を排泄する必要があります。2000mlの尿を排泄するためには、それ以上の水分の摂取が必要です。

乳酸は体の**疲労物質**です。

運動の前に**クエン酸**の含まれる**レモン**や**梅干し**を摂取することによって、**乳酸**の増加を抑制できます。

激しい運動やアルコールが乳酸を増やし尿酸の排泄を邪魔する

肩こり解消！ストレッチ&ヨガ

健康増進施設SMAPから
無料開催のお知らせ!!

筋肉を柔軟に使える身体づくり、また、呼吸法を身につけて心と体の調子を整えていきましょう。お気軽にご参加下さい。

【日 時】 11月15日(金) 19:00 ~ 20:30 【場 所】 旧久米島中学校体育館(儀間5番地)

【持ち物】 室内シューズ、飲み物、マット(必要な方)

【参加費】 無料 【申込み】 当日受付

お問い合わせ先 久米島町健康増進施設(SMAP) ☎851-3098
久米島町役場 福祉課 ☎985-7124

