

(2) 「高尿酸血症」(痛風) が分かる

「尿酸」(UA) 7.0 mg/dL 以上は注意
(8.0 mg/dL) 以上は赤信号

タンパク質が燃えてできた老廃物

尿酸の結晶が、関節などに溜まると激しい
痛みを引き起こす「炎症発作」(痛風発作)を
起こす原因になるため多すぎは NG

(3) 「慢性腎臓病」のリスクが分かる

「尿酸窒素」(BUN) (20mg/dL) 以下が理想
クレアチニン(Cr)

男性(1.04mg/dL) 以下が目安

「慢性腎臓病」(CKD)は、腎臓の働きが悪く
なるだけではなく「脳卒中」や「心筋梗塞」
を高くすることが分かっています。

尿酸も含め、腎臓が良く働けば、ろ過されて
尿として体外に排出される老廃物は、腎機能が
落ちると排出されない為、高いのは NG