

みなみラボ活用のすすめ

2026 年 7 月号

尿酸(UA)値は夏に上がる？

① 夏は、たくさん汗をかいて脱水がおこる。

脱水状態になると、腎臓の尿細管から尿酸の再吸収が増加して、尿酸値が上がる。

※高度の脱水の場合。

② 夏は、ビールの摂取量が増える。

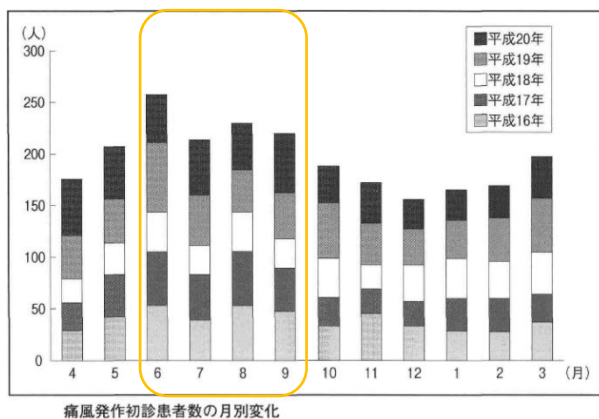
ビールの摂取量が増えるほど尿酸値が上がり、1日に1缶(350mL)の飲酒でも1mg/dL近く上がることが報告されている。

※毎日ビールを2缶(700mL)以上飲む場合と飲まない場合とを比べると、痛風の相対危険度は2.5倍増加する。

③ 夏は、清涼飲料水の摂取量が増える。

清涼飲料水には、フルクトースやショ糖が含まれているため、多量に摂取すると尿酸値が上がる。

※清涼飲料水を1日700mL以上飲む場合と飲まない場合とを比べると、痛風の相対危険度は1.85倍増加する。



高尿酸血症と痛風 2012 Vol.20 No.1

『痛風発作の起こりやすい季節はありますか?』より引用

みなみラボ検査セット No.6 痛風が気になる方 (500 円)

夏に、たくさん汗をかく人、たくさんビールや清涼飲料水を飲む人で

夏に、健康診断を受けていない人は、

夏の、尿酸値を確認してみませんか？



南岡山医療センター 臨床検査科