

たんぽぽ通信

Vol.23 2011年6月10日発行 薬局事業部

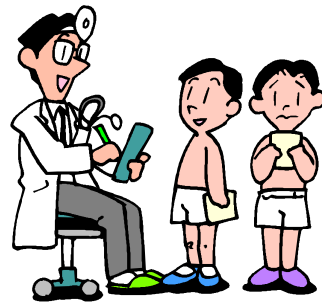
健康診断で尿酸値が高いと言われたけど・・・

高尿酸血症を原因とした疾患に痛風があります。痛風は、痛みの箇所が、風がふくように足・膝・腰・肩・ひじや手など全身の関節を移動し、痛みの強さにも強弱があり繰り返すことが特徴の関節炎です。患者様の90%が男性です。

健康な人の血液中にも普通に尿酸が含有されていますが、何らかの理由により尿酸の濃度が著しく上昇すると、体温が低い足部などにおいて、尿酸が溶解しきれずに結晶化して関節内に留まり、激痛を感じるようになります。

発作のきっかけ

脱水症状・水分摂取の不足
物理的衝撃
激しすぎるスポーツ
アルコール摂取
プリン体の摂取
精神的ストレス

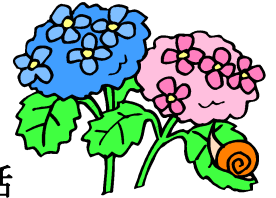


予防

高尿酸血症の改善（薬物治療）
プリン体やアルコールの摂取を控える
十分な水分摂取
尿をアルカリ性に保つ（薬物治療）
ストレスの解消



薬局からのお話 第23話



「痛風の治療中ですが、日常生活で気を付ける事はありますか？」

尿酸値が高いと言われた方は、プリン体を多く含む食品の摂取を控えましょう。プリン体は、細胞を構成する核酸に含まれる物質で、ほとんどの物質に含まれています。特に細胞数の多い魚（エビ・カツオ・イワシ・サンマ等）、肉類の内臓、魚類の精巣・卵巣・干物に多く含まれています。よく言われるビールには、100mlあたり5-7mg含まれますのでたくさん飲まれる方は注意が必要です。

また、痛風の発作中に、急激に尿酸の濃度を下げると新たな発作を起こす事が知られています。痛風の治療については、症状で異なりますので医師の指示に従いましょう。

生活習慣病でよく言われている肥満の是正は、高尿酸血症の方にも有効です。内臓肥満がインスリンの分泌を上昇させ、尿酸排泄を抑制することが知られています。毎日、軽い運動をする習慣をつけましょう

アルコールはプリン体から尿酸への分解を促進し、アルコールの分解物の乳酸は、尿酸の排泄を抑え、高尿酸血症の状態を作ります。節酒（1日アルコール量で20-25g）を心がけるとよいでしょう。



たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

