

ひまわり薬局 だより

発行者 ㈲ファルマやまがた ひまわり薬局

〒998-0044 山形県酒田市中町三丁目7番1号 TEL (0234) 22-2662

痛風と高尿酸血症

高尿酸血症とは、血液中の尿酸が多くなりすぎている状態です。尿酸が多くなりすぎると、体液中に溶けきれなくなり尿酸の結晶ができ、からだのあちこちにたまって痛みをひき起こします。これが痛風です。

痛風は、その名のとおり、風にあたっても痛むというほどの激痛（＝痛風発作）をもたらします。高尿酸血症は、尿酸値が高いだけで症状のない状態ですが、痛風の予備軍であると考えられています。

現在、全国の痛風患者は約60万人と言われていています。そして高尿酸血症患者はその約10倍にも及びと推定されており、高尿酸血症は、今や高血圧症や糖尿病などと同様な「生活習慣病」として注目を集めています。

尿酸とは？

尿酸は、細胞の中にある遺伝子の成分（DNAやRNA）や、体の中のエネルギーのもととなっている物質の老廃物として体内で作られています。すなわち、新陳代謝によって細胞が分解されたり、エネルギーを使うと、体内で尿酸が作られます。また、尿酸の原料（プリン体）は食物中（特に肉類）にも含まれており、これらを食べることによっても体内で尿酸が作られます。私たちの体内では、尿酸が毎日一定量つくられ、一定量が主に腎臓から排泄されてバランスを保っています。ところが、なんらかの原因で尿酸が過剰に作られたり、腎臓などでの排泄がうまくいかなくなると、体内の尿酸濃度が一定以上に高くなってしまい高尿酸血症になります。尿酸の排泄量が増えると尿が酸性化しやすくなるため体内で尿酸が溶けきれなくなり、その結晶が関節や他の臓器に沈着し、様々な合併症を引き起こします。

なぜ悪いのか？

高尿酸血症、特に尿酸値が8.0mg/dLを超える状態で治療せずに長期間放置したり、治療の中断があると、様々な合併症を引き起こすと言われていています。

①痛風発作 ②尿路結石（尿管結石・腎結石）、腎障害 ③糖尿病や高脂血症、高血圧症などとも合併しやすく、動脈硬化症による心臓病や脳梗塞もおこりやすくなります。

薬物療法

高尿酸血症は①尿酸をつくりすぎるタイプ、②尿酸の排出が悪くなって起こるタイプ、③両者の混在した混合型の主に3つのタイプに分けられます。タイプにあわせて薬物療法をおこないます。尿酸を下げる薬にも尿酸ができるのを抑える薬と尿酸の排出を促す薬があり、①～③のどのタイプになるかということや、合併症などにあわせて薬を選択、または併用します。よくなったからといって自分の判断で中止するのは禁物、医師の指示にしたがって治療は続けてください。

痛風や高尿酸血症の発症には、遺伝的な要因と環境的な要因、病気などが関係します。これに影響を与える生活習慣として飲酒や過食、運動不足、肥満、ストレスが強く影響していると考えられます。

予防として

*食生活の改善

食生活においては、食べ過ぎ・飲み過ぎを控え、バランスのよい食事を摂ることを心がけましょう。

- 尿酸のもととなるプリン体の多い食品は、食べすぎないように注意

高プリン食品：鶏レバー、まいわしの干物、白子、かつおぶし、煮干、干し椎茸
豚・牛レバー、大正エビ、かつお、まいわし、あじの干物など

- アルコールは体内で尿酸が作られるのを促進し、さらに尿酸が尿から排泄されるのを妨げるので飲みすぎないようにしましょう。 アルコールの適量：日本酒なら1合、ビールなら中びん1本、ウイスキーならシングル2杯

*運動療法

適度な運動は肥満解消のために効果的です。自分にあった軽い運動を定期的に行い、体重をコントロールしましょう。その際、水分を十分に取ることもお忘れなく。あまり激しい運動は逆に尿酸値を上げたり、痛風発作を誘発する場合がありますので避けましょう。

*水分を多く摂って尿量を増やす

水分を十分にとり、尿酸を尿といっしょに排泄することが大切。重い腎臓病や心臓病などで水分摂取量を制限されていない限り、1日に1リットル程度の水分を余分に摂りましょう。ただし、ビールやジュースなどで尿量を増やすことは絶対に避けてください。

今年の夏は、節電しながらの暑さ対策が必要ですが、熱中症には十分気をつけましょう。

※風通しのよい服装を心がけ、直射日光を避けましょう。日傘、帽子の着用も

※室内では適度にエアコンや扇風機を使用し温度調整を

※こまめな水分補給を：カフェインを含まない麦茶、スポーツ飲料などがおすすめ

※発汗の多い時は汗とともに塩分も体の外に出ていくため塩分補給も

スポーツ飲料などが最適。食塩水（水1ℓに1～2gの食塩）も有効。

「最近の出来事」



事務

高橋 英一

ひまわりが日に日に背を伸ばす今日この頃皆さんいかがお過ごしですか。

先日、某量販店のゲームコーナーにて学生達が話している内容に耳を像のダンボの様に大きくして聞いておりました。するとなにやら新感覚のゲーム性が話題で面白いゲームがあるらしい、そんな情報を掴んだ私は一目散に購入を決意し、すぐさま家へと帰りゲーム機の電源を入れたものの、もはやついて行けません。両手を使うその所作はまるでからくり人形のようにであり、今までと異なる操作方法をマスターしようとするだけのポジティブシンキング☆は私にはもう残されてはいませんでした。そして悲しくも静かにゲーム機を火を落としました。「人生とは通り過ぎた道に印を押してゆく様なものであり、そしてまた心の中にあるものを一つずつ捨て進んでゆくものなのか」と一人思う夏の午後、何時もと変わらぬ苦味のビールが今日は少しまるやかで優しげでした。