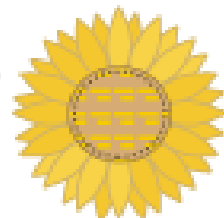


ひまわり薬局 ニュース



2015年12月号 No.37 鶴岡ひまわり薬局 鶴岡市日枝字海老島161-2 TEL 0235-28-3500

痛風



痛風の特徴

痛風は尿酸が体の中にたまり、それが結晶になって激しい関節炎を伴います。

好発部位は母趾(足の親指)関節で、男性に多い疾患です。放置すると激しい関節の痛みを繰り返したり、体のあちこちに結節が出来たり、尿路結石、腎臓が悪くなったりする重大な疾患でもあります。

原因

血液の尿酸値が高い状態(高尿酸血症:血清尿酸値(UA)7.0mg/dl以上)が長く続くと、痛風が起りやすくなります。通常、尿酸は体内に一定量で保たれています。しかし、何らかの原因で尿酸の産生と排泄のバランスが崩れ、尿酸値が上昇します。

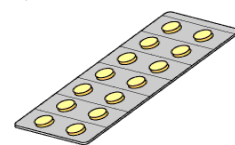
- 尿酸の産生: プリン体70%~80%は体内で生成され、分解されて尿酸になります。残りの20~30%は食事から吸収されるプリン体から尿酸が生まれます。※プリン体:主に旨みの成分
- 尿酸の排泄: 70%は尿から排泄、30%は汗や便から排泄されます。

治療

尿酸値が高くなった場合は、薬での治療が必要となります。

- 尿酸生成阻害薬 … アロプリノール(ザイロリック)、フェブキソスタット(フェブリク)
- 尿酸排泄促進薬 … ベンズブロマロン(ユリノーム)、プロベネシド(ベネシッド)

その他、尿路結石予防のための薬や痛風発作時には痛み止めなどが使われる場合もあります。※尿が酸性になると尿路結石になりやすくなります。



日常生活の注意点

- (1) 肥満の解消 … 肥満度が高いほど尿酸値は高くなりやすいです。軽い運動を行いましょう。
- (2) 食事療法 … プリン体の多い食品の摂取制限、アルコール飲料は控えましょう。
- (3) 水分を摂る … 尿量が増加すると尿酸の排泄量も増加します。
- (4) ストレスの緩和に努める … ストレスは尿酸値上昇に影響すると考えられています。

プリン体の多い食品 … 鶏・豚・牛肉のレバー、煮干し、かつお節、干し椎茸、スルメ、白子、真イワシ、カツオ、車エビ、サンマ、マグロ、大豆、枝豆、アルコールなど



プリン体の少ない食品 … 穀物類(米、小麦粉など)、果物類、野菜類、イモ類、海草類(昆布、ひじきなど)、豆腐、プロセスチーズ、ソーセージ、卵、牛乳など



調剤薬局を上手く利用するポイント5カ条



① お薬手帳は薬局との交換日記

★お薬手帳はあなたのお薬の情報を記録しておく『お薬の日記帳』です★

- 飲んだ時の体調や、次回先生に聞きたいことなど気になることをメモしてみましょう。

② あなたの情報

★積極的にあなたの情報を伝える事であなた自身を守ることにつながります

- 他に飲んでいるお薬や健康食品、市販のお薬はありませんか？
- アレルギーはありませんか？

③ 薬剤師に相談

★どんな些細なことでも相談してみましょう★

- 毎日お薬を飲んでいて気になることはありませんか？
- お薬のうっかり飲み忘れはありませんか？
- 飲みづらいお薬はありませんか？
- お薬が余ったりしていませんか？

④ 今日の処方されたお薬を薬剤師と一緒に確認

★あなたの健康を守るための大切なお薬です★

- 今日の処方されたお薬の用量、処方日数などはこれでよろしいですか？

⑤ あなたのお薬のアドバイザー - 『かかりつけ薬剤師』

★鶴岡ひまわり薬局にはお薬のプロである薬剤師がたくさんいます★

- お薬や病気・健康管理について相談してみませんか？



有限会社ファルマやまがた

鶴岡ひまわり薬局



山形県鶴岡市日枝字海老島 161 番地の2 TEL: 0235-28-3500