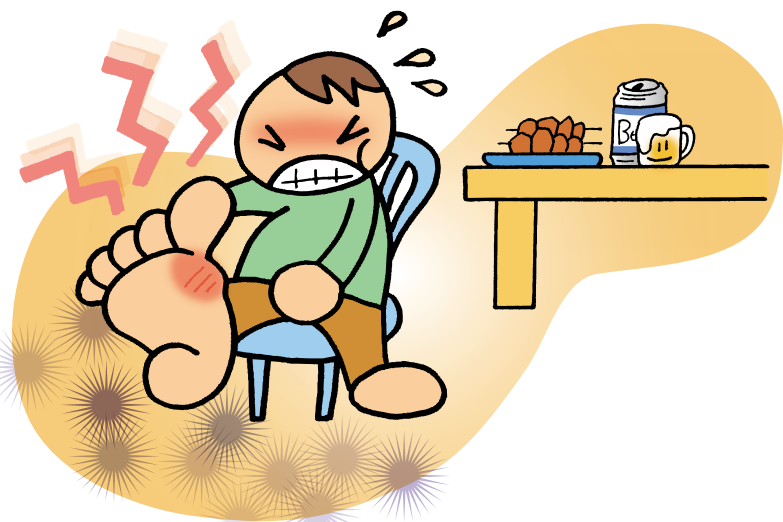


痛風を 予防しよう！

ある日突然、足の親指の付け根が痛くなったことはありませんか？ それは痛風という病気の可能性があります。痛みは激烈で、大の大人が2・3日は歩けなくなるほどの痛みです。痛風を引き起こす原因は何でしょうか？ 普段どのようなことに注意すればよいのでしょうか？



痛風の現状

痛風は西洋においては実に古い病気ですが、日本においては比較的新しい病気です。戦後、食事内容が欧米化し、動物性タンパク質の摂取量の増加や、飲酒量の増加に伴い、痛風患者は年々増加し、国内では約90万人と推定されます。さらに近年、発症年齢のピークが低年齢化しつつあります。なんと、40歳以上の男性の10人に1人が痛風予備軍だと言われています。痛風は女性に比べ、男性に圧倒的に多く発症します。これには女性ホルモンが関係していると考えられています。

痛風の原因は 血液中の「尿酸」

痛風の原因は尿酸という物質です。血液中に尿酸が異常に増え

た状態の「高尿酸血症」を放置すると、尿酸の結晶が大きくなり、炎症を引き起こします。この状態が痛風で、激しい痛みを伴う関節炎です。さらに放っておくと、腎障害、尿路結石、心筋梗塞や脳梗塞などさまざまな合併症を引き起こす原因となります。

尿酸はなぜ増える？

体内の尿酸は、食事由来と体内で産生されるものとに分けることができます。約7分の1は食事で摂取したプリン体が分解されて作られます。残りの約7分の6は、自分自身の体内にある細胞などが分解してプリン体となり、この最終代謝産物として尿酸になります。食品由来の尿酸は少ないとはいえ、プリン体を多く含む食品を取り過ぎないことが痛風予防の一つのカギとなります。

プリン体を 取りすぎないように注意

プリン体の多い食品には、レバー、あん肝、ウニ、大正エビ、干物（イワシ・アジ・サンマ）、スルメイカなどがあります。また、プリン体

痛風の治療

食事療法や運動療法で改善できない場合、薬物療法が行われます。尿酸値が高いままにしておくと、痛風発作だけでなく、動脈硬化による心臓病や脳梗塞などの合併症も起こりやすくなります。痛風治療では痛みをなくすだけではなく、治療を続けて合併症を防ぐことが大切です。

薬には、尿酸の合成を抑える薬と、尿酸の排せつを促す薬との、主に2種類があります。患者さんに合わせて処方されます。症状がなくなっても再発予防のため、お医者さんと相談しながら指示どおり服薬を続けてください。
(平鹿調剤薬局 菅原咲子)

は煮ると煮汁に移るので、煮汁はなるべく飲まないように心がけましょう。

食品中のプリン体含有量		
プリン体含有量(100g)	食品名	1回使用料
150	大正エビ	4尾
110	レバー	80g
80	アジ干物	1枚
	イカ	1/2尾
	マイワシ	2尾
70	サンマ干物	1枚
	カツオ	1人前
	イワシ干物	中2本
	カキ	5個
60	タコ	100g

また、アルコールにもプリン体が含まれており、尿酸が作られるのを助ける作用もあります。一般的にビールに多量に含まれているとされていますが、日本酒・ウイスキーなどアルコール全般に含まれますので、飲み過ぎないように注意しましょう。

【2日飲酒量の目安】
ウイスキーならシングル2杯/日本酒なら1合/ビールなら中ビン1本

しかし、厳密なプリン体制限を長く続けることはなかなか難しいようです。そのため、食生活全般を見直す必要があります。カロリーを制限し、偏食を避け、多品目を少量ずつゆつくりかんで食べましょう。

日常生活で注意するポイント

1 肥満を防ぐこと 減量は尿酸値を下げる効果があります。バランスの良い食事を心がけ、肥満とならないよう注意しましょう。ただし、食事の量を極端に減らすと、尿酸値が上がることもあるので注

2 水分を取って尿酸を排せつ 水分を多く取ると尿の量が増え、尿とともに尿酸が排せつされやすくなります。お医者さんから水分制限されていない限りは、1日2リットル以上の水分を取る事が理想です。

3 軽い運動を行うこと ウォーキングやサイクリング・水泳などの有酸素運動は有効です。運動前・運動中に十分な水分を補給し、ゆるやかな運動を行ってください。激しい運動は尿酸値を一時的に上げるので避けましょう。

4 精神的ストレスをうまく緩和すること 趣味の時間や休息を十分にとりましょう。

基準薬局リスト

鹿角市

- 朝日屋薬局 ☎0186-23-3031 ☎23-7610
- Aコープナリタ薬局 ☎0186-22-0028 ☎22-1786
- かつの調剤薬局 ☎0186-30-0085 ☎30-0086
- 黒沢薬局 ☎0186-35-3200 ☎35-3990
- 花輪調剤薬局 ☎0186-30-0066 ☎30-0060
- 村木薬局 ☎0186-22-0372 ☎22-0472
- 薬局高橋屋 ☎0186-37-4700 ☎37-4701
- 柳沢薬局 ☎0186-23-7562 ☎23-7585

鹿角郡

- すみれ調剤薬局小坂店 ☎0186-29-5121 ☎29-5122

大館市

- 相原薬局 ☎0186-42-0293 ☎42-0338
- カマヤ薬局 ☎0186-42-0406 ☎42-8406
- クローバー薬局 ☎0186-42-4149 ☎49-4037
- シオン薬局 ☎0186-43-2866 ☎44-6336
- タカハン薬局 ☎0186-42-0312 ☎45-1300
- タカハン薬局三の丸店 ☎0186-49-2318 ☎45-1301
- タカハン薬局豊町店 ☎0186-42-0525 ☎45-1302
- 殿村薬局米町店 ☎0186-49-0915 ☎49-1739
- ひない調剤薬局 ☎0186-45-4203 ☎45-4031
- ひまわり調剤薬局 ☎0186-42-4162 ☎43-3331
- ファミリー薬局 ☎0186-42-8144 ☎42-9232
- ホテヤ調剤薬局 ☎0186-43-6400 ☎45-1188
- ホテヤ薬局いとく店 ☎0186-49-1179 ☎49-0129
- ホテヤ薬局御成町店 ☎0186-42-4123 ☎43-5171
- ホテヤ薬局観音堂店 ☎0186-44-6155 ☎44-6156
- ホテヤ薬局本店 ☎0186-42-2425 ☎45-1187
- わかば薬局 ☎0186-45-1660 ☎45-1661

北秋田市

- 昭和堂薬局 ☎0186-63-0300 ☎63-0323
- 北秋調剤薬局鹿島店 ☎0186-63-2510 ☎63-1904
- 米代薬局 ☎0186-62-0120 ☎63-2087



お薬手帳



基準薬局の看板

処方せん公文書の有効期限は処方日を含めて4日間です。

秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保田町6-6 TEL.018-833-2334
E-mail info@akiyaku.or.jp
http://www.akiyaku.or.jp