



しいのみつうしん

第23号

高尿酸血症・痛風の話

今、高尿酸血症がメタボリックシンドロームで話題になっています。

高尿酸血症とは

尿酸は体の中で毎日ほぼ一定量つくられたり摂取されています。また、ほぼ同量が主に腎臓から尿中へ排泄されています。こうして体の中の尿酸量は一定に保たれています。腎臓からの尿酸排泄量が低下したり、尿酸の産生量や摂取量が増えたりすると、尿酸量が増えて、高尿酸血症になるのです。高尿酸血症には3つのタイプがあります。

- ① 尿酸が排泄されにくい
- ② 尿酸がつくりだされやすい
- ③ ①・②が混合

尿酸とは？ 尿酸は体の中で結晶化します

尿酸は、体の細胞の新陳代謝やエネルギーの消費によってできる老廃物です。元はプリン体という物質で、細胞や食品などに含まれています。体内では、毎日プリン体から尿酸がつくられています。

(プリン体：たんぱく質のもとになるもので、動物の肉や内臓に多く含まれています。)

また、尿酸は体内で溶けにくい性質があり、増えすぎてしまった尿酸は溶けきれずに結晶化していきます。この結晶が体のいろいろな部分に沈着して害を及ぼします。関節などに沈着し、痛風やさまざまな病気の原因になることがあります。腎臓で結晶化して尿路結石や腎障害を引き起こします。また、心筋梗塞などの虚血性心疾患のリスクファクターでもあります。他にも、高尿酸血症の患者さんは、高血圧症、高脂血症などの生活習慣病を合併することが多く、動脈硬化が起こりやすくなると言われています。これらの合併症が怖いのです。

高尿酸血症の主な合併症

関節	腎臓・泌尿器	心臓	脳	全身
痛風	腎障害（腎不全） 尿路結石	狭心症 心筋梗塞	脳血管障害	高血圧・高脂血症 糖尿病

痛風とは 痛風は、関節内に蓄積した尿酸が何かのきっかけで関節腔内にはがれ落ち、炎症を起こした状態で、足の親指の付根などに突然、強烈な痛みが生じます。

予防・改善 高尿酸血症は多くの場合、生活習慣の見直しで改善します。



○食事と適度な運動、ストレスマネジメントは特に有効です。

○肥満の是正 肥満の人ほど尿酸値が高く、体重が下がれば尿酸も下がっていくことが知られています。アルコールはどんな種類でも飲み過ぎると確実に尿酸値を上げます。

○プリン体の多い食材は控えめに色々なものをバランスよく食べましょう。ただし食品から摂取するプリン体が尿酸値に与える影響はそれほど大きくありません。

プリン体の多い食材：ビール、煮干し、かつお節、干ししいたけ、内臓料理（パ-もつ等）、エビ

○運動 水泳、軽いジョギング、散歩、サイクリングなどの有酸素運動が必要です。激しい運動（無酸素運動）は、逆に尿酸値を上げるので避けましょう。

○水分はたっぷり取る。後出の尿路管理参照

○ストレス発散を心がける。ストレスは尿酸値を高めます。

高尿酸血症の治療

血清尿酸値 7mg/dl を超えたら、生活習慣を見直し、**尿路管理**を始めましょう。

8mg/dl を超えたら、薬物療法が必要かもしれません。これまでに痛風発作の経験があったり、**尿路結石症**があるなら薬物療法を始めましょう。

9mg/dl を超えたら、より積極的に薬物療法を始めましょう。

尿路管理とは・・・尿酸は酸性の尿には溶けにくい性質を持っています。溶けきれなくなった尿酸が結晶化して尿路にたまと、尿管結石や腎障害を起こしやすくなります。これを予防するために尿量を増やしたり、酸性尿を改善することを**尿路管理**といいます。

① 尿量の確保 1日の尿量を2L以上に増やします。通常の水分摂取に加え、1日に1L程の水分を余計に取りましょう。水分摂取制限のある人は医師に相談してください。

②酸性尿の改善 食事の偏りをなくして尿の酸性化を防ぎましょう。それで改善しなければ、ウラリット・Uを内服します。尿のPHが常に中性に近い範囲(6.0~7.0)を保つようにしましょう。

薬物治療

痛風発作 痛風発作の前兆があったら、**コルヒチン**を飲みます。しかし、起こってしまった発作には全く効果がありません。痛風発作時には消炎鎮痛剤(ロブ、ロキソニン、インテバン、ボルタレン)を短期間服用します。痛風発作時に尿酸値を下げすぎると発作が増悪する場合がありますため、発作中は尿酸降下薬は服用しません。

尿酸管理—尿酸降下薬

① 尿酸が排泄されにくいタイプの人

尿酸の排泄を促進する薬 コリノーム ベネシッド

②尿酸がつくりだされやすいタイプの人

尿酸の合成を阻害する薬 アロプリノール・ザイロリック

*尿酸の排泄を促進する薬を使用すると、尿中の尿酸が増えて尿路結石の原因になることがありますので、尿をアルカリ化する薬を併用する場合があります。ウラリット・U

まれですが、**重い副作用の早期発見のため、次のことに注意してください。**

コリノーム 重い肝障害 飲み始めの少なくとも6ヵ月間は必ず、定期的に肝機能検査を受けてください。食欲不振、けんたい感、吐き気、皮膚・白目が黄色くなった、かゆみ、発疹に気づいたら受診してください。

ベネシッド 血液障害、肝障害、腎障害 発熱、けんたい感、のどの痛み、出血、発疹、かゆみ、皮膚・白目が黄色くなった、むくみに気づいたら受診してください。

アロプリノール・ザイロリック 重い発疹、血液障害、肝障害、腎障害 発熱、けんたい感、発疹、皮膚・白目が黄色くなった、むくみに気づいたら受診してください。

忘れずに!
肥満の解消
アルコール制限
運動
ストレス発散
水分摂取

しいのみ薬局 関市上白金 105-1 ☎0575-27-0130 Fax 0575-27-0131

しいのみセンター薬局 岐阜市北山 1-14-27 ☎058-241-1818 Fax058-241-1839

華陽しいのみ薬局 岐阜市祈年町 1-19-2 ☎058-271-1640 Fax058-275-1949

南しいのみ薬局 岐阜市芥見南山 2-8-47 ☎058-244-2112 Fax058-244-2110

お薬や「健康食品」のことなどに関して、Eメール(shiinomi@blue.ocn.ne.jp)によるご相談もお受けしています。お気軽にご相談下さい。

ファルマネットぎふ ホームページ(<http://www.pharma-net.co.jp>)