

## 尿酸値改善について

### ☆尿酸について☆



かつては「ぜいたく病」といわれた痛風も、この飽食の時代ではありふれた疾患になりました。一方で、健康に対する意識の高まりから健康診断や人間ドッグを受ける人が増え、多くの人々が「尿酸値が高い」と指摘されています。尿酸は体内でできる老廃物の一つですが、血液中の尿酸の濃度が高い状態が続くと体内に尿酸の結晶が蓄積して、痛風と呼ばれる関節炎を起こしたり、高血圧などの生活習慣病を悪化させたりします。

### ☆尿酸をどのくらいにすれば痛風を予防できるのか☆



血液中の尿酸の溶解限界濃度は7.0mg/dlです。この値を超えると体内の尿酸の結晶化がおきます。この値を超えないのがよいといわれています。

### ☆尿酸値が高い人の生活習慣改善☆

#### 1) 食事を抑えて体重を落としましょう



プリン体の取りすぎに注意しましょう（鶏レバー、マイワシ、あん肝等に注意）。

アルカリ性食品を積極的にとりましょう（藻類、きのこ類、豆類、野菜類、いも類、果実類）

#### 2) アルコールを減らしましょう



尿酸値を上げない1日の飲酒量の目安

ビール（500mL）、日本酒（180mL）、  
ワイン（180mL）

### 3) 水分を十分取りましょう

尿酸は尿から排泄されやすいため、尿量が増えれば、尿酸が排泄されやすくなります。  
1日2Lを目安に積極的に水分をとりましょう。

### 4) 適度な有酸素運動をしましょう、激しい運動はかえってマイナスです。

### 5) ストレスを上手に発散しましょう。

痛風になる人はせっかちで行動的な人が多いといわれています。ストレス発散法としては、飲酒や過食は逆に尿酸値を上げる結果となります。十分な睡眠、適度の運動など体に優しい自分なりのストレス解消法をみつけてください。

## ☆高尿酸の治療☆

尿酸値を下げる薬は以下のとおりです。

#### 1) 尿酸生成抑制薬

尿酸が体の中でつくられるのを抑える薬です。

アロプリノール、フェブリク、トピロリック、ウリアデック

#### 2) 尿酸排泄促進薬

尿酸を体の外へ出しやすくする薬です。

ベンズブロマロン、ベネシッド、パラミジン

薬を服用する際は医師の指示に従い、自己判断で薬を減らしたり止めたりしないようにしましょう。高尿酸血症や痛風の治療は継続することが大切です。定期的に治療しながら、根気よく治療続けましょう。

薬物療法が進化し続ける今、「**かかりつけ薬剤師制度**」を上手に使い、信頼できる薬剤師を1名指名して、皆さまの健康管理・維持のお手伝いをさせて下さい。

#### アイワ薬局グループ【千葉エリア】

|             |                          |                                 |
|-------------|--------------------------|---------------------------------|
| アイワ薬局 酒々井店  | 千葉県印旛郡酒々井町中央台2-19-17     | ☎ 043-496-6868 Fax 043-308-4700 |
| アイワ薬局 四街道店  | 千葉県四街道市大日318-2           | ☎ 043-304-7855 Fax 043-304-7858 |
| アイワ薬局 和良比店  | 千葉県四街道市和良比183-12         | ☎ 043-433-6355 Fax 043-433-6356 |
| アイワ薬局 成田店   | 千葉県成田市押畑803              | ☎ 0476-20-1717 Fax 0476-20-1716 |
| アイワ薬局 公津の杜店 | 千葉県成田市公津の杜3-3-1三恵ビル101号室 | ☎ 0476-20-5757 Fax 0476-20-5858 |
| アイワ薬局 団護台店  | 千葉県成田市団護台2-2-17山倉ビル101号室 | ☎ 0476-20-3939 Fax 0476-20-3940 |
| アイワ薬局 小倉台店  | 千葉県千葉市若葉区小倉台6丁目9番1-2号    | ☎ 043-214-8801 Fax 043-214-8802 |
| アイワ薬局 東金店   | 千葉県東金市南上宿41-25           | ☎ 0475-50-6166 Fax 0475-50-6167 |
| アイワ薬局 富里七栄店 | 千葉県富里市七栄653-93           | ☎ 0476-90-0770 Fax 0476-90-0771 |

◆お薬や「健康食品」のことなどに関してお気軽にご相談下さい。 ホームページ (<http://www.aiwa-pharmacy.com/>)