清水薬局健康新聞

第16号
2023年
11月発行

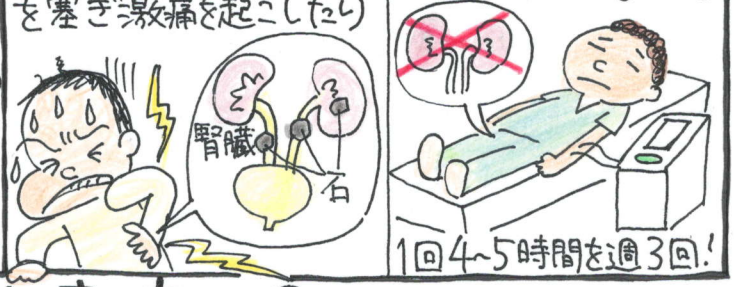
意外と知らない!? 高尿酸血症と痛風

1 放っておくと、どうなるの?（怖いのは激痛だけじゃない）

2 本当に怖いのは、結晶になってたまった尿酸だった!

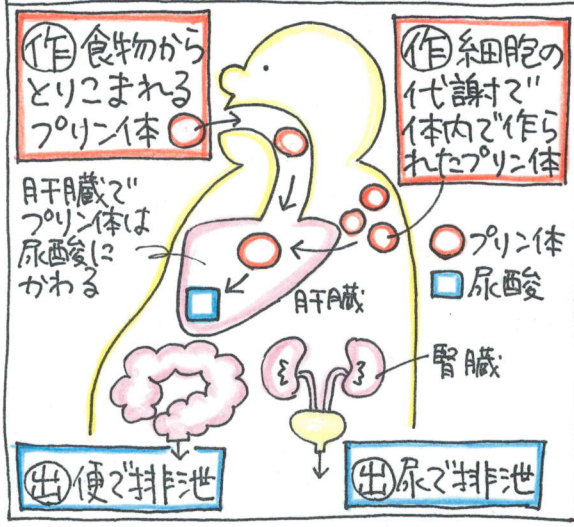
関節などにたまった尿酸の結晶は…

腎臓にたまった尿酸の結晶は…



3 どうして尿酸は多くなってしまったの?

尿酸は肝臓でプリン体を原料に作られます。プリン体は食事からとりこまれるだけでなく細胞の代謝で体内でも作られています。



尿酸が体内で作られる量と体外に排泄される量のバランスが崩れると…

こちらに原因をまとめてみました

尿酸が作られすぎる要因

- 食事（高カロリー食、プリン体のとりすぎ、清涼飲料水等に多く含まれる果糖のとりすぎ）
- 肥満
- 激しい運動
- 飲酒
- ストレス

尿酸の排泄が少なくなる要因

- 男性（女性より男性の方が排泄が少ない）
- 遺伝
- 脱水（サウナ等注意）
- 飲酒
- ストレス

わっ!飲酒とストレスはどっちにも入ってる〜っ!!

4 高尿酸血症と痛風の治療～服薬の注意点～

痛しっっっ!!
もしかしてこれが痛風発作!?

だんだん腫れてくると思います。痛みのピークは24時間後。数日は痛みますよ…。

いっ今すぐ尿酸値を下げる薬を、もっとたくさん飲まないとおぉぉお!!

あっ!!

内服薬

さっ

ちょっと待って!!
薬の使い方には注意があります

発作中か否かで使うお薬は変わります

今まさに痛風発作中の人は
発作止め薬 痛みや炎症を抑えるお薬

痛風発作中でない人は
予防薬 尿酸値を下げるお薬

発作中に予防薬を飲むと痛風発作が悪化することがあります。発作が治まるまで、予防薬は中止しましょう。

尿酸値の急激な変化は痛風発作を引き起こします。勝手な増量も減量も、発作の引き金になりますよ!

3日分イッキ飲みで イッキに治すぞ!

NG!

5 高尿酸血症の予防～生活改善～

① 腹八分目にする!

肥満は尿酸値を上げます

1日3食バランスよく食べよう

② 甘いものを控える!

清涼飲料水

清涼飲料水や甘いお菓子等に含まれる「果糖」は尿酸値を上げます。

ケーキ

※ブドウ糖果糖液等の食品表示に注意しましょう

③ お酒を控える!

アルコール自体に
尿酸の作られる量を増やす働き
& 尿酸の排泄を減らす働き
があるので注意が必要です。

プリン体0ビール

焼酎

プリン体0ビールもプリン体をほぼ含まない焼酎やウイスキーも尿酸値は上がりマス

④ ストレス発散する!

ストレスがかかると尿酸の生産量が増え排泄量は減ります

⑤ 適度な運動をする!

負荷の大きい無酸素運動は尿酸値を上げます。ウォーキングなどの有酸素運動をしましょう

NG!

OK!

⑥ 水を毎日2L以上飲む!

水

たくさんのおしっこで尿酸を排泄しましょう

これらは他の生活習慣病の予防法とほとんど同じ..

ゴクリ…

6 高尿酸血症は、氷山の一角かもしれない

多くの生活習慣病の要因は共通しているのです

同じ様な乱れた生活をしていて高血圧になる人もいれば、糖尿病になる人もいます

高血圧

糖尿病

それらを併発する人も、たくさんいます

脂質異常

糖尿病

痛風

高血圧

言ってみれば高尿酸血症や痛風発作はそれら生活習慣病の氷山の一角です

高尿酸血症

痛風

脂質異常症

高血圧

糖尿病

がん

心筋梗塞

脳卒中

薬で尿酸値を下げておけば生活改善はしなくていい♪

はい…

なんてことないですよね!?

一緒に生活改善がんばっていきましょう!!

オー――っ!

かかりつけ薬剤師のご指名も

お待ちしていま――す!