

高尿酸血症・痛風

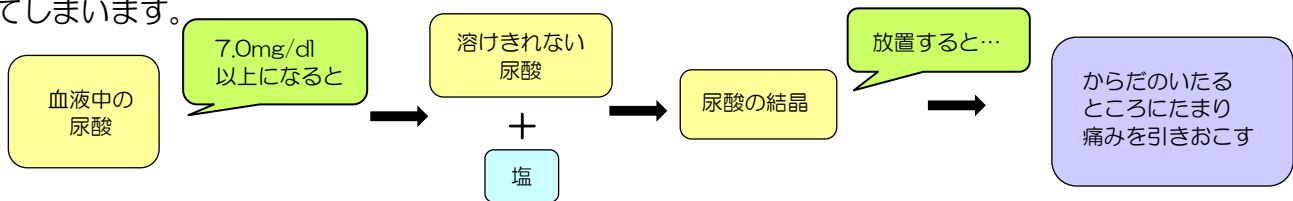
～尿酸値が高いと言われていませんか～

現在、食生活の欧米化から高尿酸血症・痛風の人が増えてきています。中年の男性がかかる病気だと思われがちですが、肥満・運動不足・ストレスなどにより、最近では30代前半の若い世代や、女性にも発症する人が増えてきているという報告もあります。高尿酸血症・痛風の正しい知識をつけ、予防又は治療をしましょう。



👉 高尿酸血症・痛風とは？

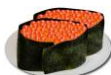
高尿酸血症とは血液中の尿酸値が7.0mg/dl以上の状態をいいます。尿酸が血液に溶ける限度は7.0mg/dlまでで、それ以上の濃度では溶けきれない尿酸が、ナトリウムとくっついて塩をつくり結晶になります。高尿酸血症を放置すると、尿酸の結晶が少しずつ大きくなります。この結晶がからだのいたるところにたまり、痛みを引きおこします。この炎症をおこした状態を『痛風』と言います。痛風は名の通り、風にあたって痛むほどの激痛をおこします。これを痛風発作といい、足の親指の付け根の関節におきることが多く、赤く腫れ、靴もはけないほどの我慢できない激痛がおこります。この激痛はたいてい1週間から10日くらいすると治まり、しばらくすると症状がなくなります。症状がなくなったからといって放置すると、半年から1年たつとまた同じような発作がおこります。発作の間隔が短くなってくると、関節の症状だけでなく、腎障害や尿路結石など様々な合併症を引きおこしてしまいます。



👉 尿酸とプリン体

ヒトの体内には食事によってとりこんだプリン体と、体内でつくられたプリン体が存在します。プリン体は細胞ひとつひとつの核の中の核酸という物質に含まれています。新陳代謝によって古い細胞が分解されるときに核酸も分解され、そのときにプリン体がつくられます。このプリン体の最終産物としてつくられるのが尿酸です。プリン体のとり過ぎなどにより、尿酸が多くつくられすぎたり、排泄が低下すると尿酸が体の中にたまり尿酸値を上げる原因になります。

プリン体は旨みのあるものに多く含まれます。日常的なものでは、いわし、あじ、かつお、えびなどです。このほかにもたらこやイクラなどの魚卵、あん肝、白子、かにみそ、レバーなどには特に多く含まれているので注意が必要です。毎日続けて食べたり、1日に重ねてとらないようにしましょう。



👉 高尿酸血症・痛風予防の食事のポイント

◎食べ過ぎに注意し、肥満がある場合は肥満を解消しましょう。

尿酸値を下げるためには、まず肥満を改善することが大切です。食事全体の摂取エネルギーを減らして、標準体重にしましょう。しかし急に体重をおとすと、尿酸の排泄を阻害し、逆に尿酸値を上げてしまう恐れがあるので、1か月に1~2kgを目安に少しずつ減らすようにしましょう。

◇標準体重は下記の式で出すことができます。

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

(例) 身長165cmの場合 $1.65(\text{m}) \times 1.65(\text{m}) \times 22 = 59.9(\text{kg})$

◎尿酸値を上げる食品を控えましょう。

①果糖のとり過ぎに注意しましょう。

清涼飲料水や果物に含まれている果糖のとり過ぎは尿酸値を上げるという報告があります。清涼飲料水には「果糖ブドウ糖液」「ブドウ糖果糖液」という表記で含まれているので注意が必要です。ただ、果物には血压や心疾患に対するメリットもあるので、とり過ぎに注意し、100~200gくらいをとるようにしましょう。



②アルコールのとり過ぎに注意しましょう。

アルコールのとり過ぎは尿酸値を上げるとともに、エネルギーのとり過ぎにつながります。アルコールのとり過ぎを避け、週に2日以上は休肝日をとるようにしましょう。1日の飲酒量の目安は、日本酒1合、またはビール500ml、またはワイン200ml、またはウィスキーダブル1杯です。



◎尿をアルカリ性に傾ける食品をとりましょう。

高尿酸血症・痛風の方が肉、魚、卵などの動物性たんぱく質をとると、尿が酸性に傾きます。尿が酸性に傾くと尿酸が溶けにくくなり、腎臓にたまりやすくなります。尿酸は尿のバランスが中性~アルカリ性に傾けば溶けやすくなるといわれているので、尿をアルカリ性に傾ける食品を積極的にとりましょう。逆に尿を酸性に傾ける食品はとり過ぎに注意しましょう。

尿をアルカリ性に傾ける食品

ひじき、わかめ、昆布、干しいたけ、大豆、ほうれん草、ごぼう、さつまいも、にんじん、バナナ、さといも、大根、かぶ、なす、じゃがいも、グレープフルーツ

尿を酸性に傾ける食品

卵、豚肉、さば、牛肉、かつお、ホタテ、精白米、ぶり、まぐろ、さんま、あじ、いわし、かれい、あなご、芝えび、大正えび

◎水分をとりましょう。

水分を多くとると尿の量が増え、尿酸が排泄されやすくなります。腎機能がかなり低下していたり、心疾患などがない限り1日2リットル以上とることが理想です。少なくとも1.5リットル以上の水分をこまめにとるようにしましょう。ただし、水分はできるだけ水かお茶などでとり、炭酸飲料やジュースなどの糖分の多い飲み物は避けるようにしましょう。



◎適度な運動をしましょう。

有酸素運動は肥満や高血圧の改善にもつながります。ウォーキングや軽いジョギング、水泳などがおすすめです。ただし、激しい運動は逆に尿酸値を上げてしまうので、あくまでも軽い運動がおすすめです。脱水になると尿酸値を上げてしまうため、運動後には水かお茶をとりましょう。



👉 おすすめ一品料理

ひじきとわかめのマリネ

エネルギー 85kcal	食物繊維 1.5g	塩分 0.7g
-----------------	--------------	------------

材料	2人分
乾燥ひじき	2.5g
乾燥わかめ	2g
きゅうり	1/3本
玉ねぎ	1/4個
赤パプリカ	1/4個
濃口しょうゆ	小さじ1
酢	大さじ2
砂糖	小さじ1
オリーブ油	大さじ1
こしょう	少々

A

作り方

- ① ひじきとわかめは水でもどしておく。わかめはもどした後、食べやすい大きさに切る。きゅうりは小口切り、玉ねぎは薄切りにし水にさらす。赤パプリカは横に千切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を混ぜ合わせてつけこんでおく。

尿をアルカリ性に傾けるひじきとわかめを使った1品です。レモン汁を入れてもさっぱりしておいしくいただけます。

きのこぎょうざ

エネルギー 263kcal	食物繊維 4.5g	塩分 1.8g
------------------	--------------	------------

材料	2人分(20個)
しいたけ	2枚
エリンギ	1本
キャベツ	2枚
にら	1/2束
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
塩	少々
濃口しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	小さじ1
ごま油	小さじ2
こしょう	少々
ぎょうざの皮	20枚
サラダ油	大さじ1
水	1/2カップ

A

作り方

- ① しいたけとエリンギは2mm角に切る。キャベツ、にら、にんにく、しょうがはみじん切りにする。キャベツは塩もみをし、しんなりしたら水気をしぼっておく。
- ② ①とAをよく混ぜ合わせる。
- ③ 15分くらいおいて味をなじませたら、ぎょうざの皮で包む。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を並べ強火で焼き目がつくまで焼く。焼き目がついたら水を入れて蓋をし、3分ほど蒸して火を通す。最後に蓋をとって、水分をとばす。

肉の代わりに、食物繊維の多いしいたけとエリンギを使った1品です。食物繊維はプリン体の吸収を抑える働きがあります。具にしっかり味がついているので、そのままいただくか、酢をつけてお召し上がり下さい。



すずちゃんのフレイクタイム (サプリメント編)

『タウリン』

タウリンは栄養ドリンクなどに多く配合されていることで有名ですが、どのような効能・効果があるのでしょうか。今回はタウリンの働きについてご紹介します。

タウリンは人の体に多く含まれるアミノ酸の一種で、筋肉や臓器、脳などに多く含まれています。タウリンは、肝機能を高めることで知られており、肝臓の働きを助ける胆汁の分泌を促す働きがあります。胆汁の主成分である胆汁酸は、脂肪の消化を助け、コレステロール値を下げる働きがあります。その他にも、心臓の機能を高めたり、視力の回復、インスリン(血糖値を下げるホルモン)の分泌促進、高血圧の予防などさまざまな効果があると言われています。

タウリンは人間の体内でも作り出すことができますが、食品などから取り入れることも必要です。食品ではサザエ、ホタテ貝、アサリ、マグロやサバの血合い、タコ、カニ、イカなどの魚介類などに多く含まれています。



湿布と光線過敏症



紫外線の気になる季節がやってきました。紫外線はシミ・そばかすの原因になるのはもちろん、お薬の成分とも反応してしまうことがあるのです。肩こりや腰痛など、痛いところに手軽に貼れる便利な湿布薬。同じところはずっと貼るとかぶれやすくなるのは皆さんご存知だと思いますが、消炎鎮痛剤の入った薬によっては光線過敏症（発疹・水ぶくれなど）を起こす可能性もあります。



光線過敏症とは



湿布の中の有効成分は、皮膚から吸収され血液の中に入りますが、その一部は皮膚の中に残ります。湿布を剥がすと血液の中からは速やかに消えますが、皮膚の中にはしばらく薬が残ります。その残った薬の成分が紫外線によりアレルギー物質となり、皮膚症状を引き起こすことがあります。

【症状】

湿布・塗り薬を使っていた部分が赤く腫れる、かぶれる、水ぶくれのようになる など

【光線過敏症を起こす可能性がある薬剤】

モーラステープ、モーラスパップ



【対策】

湿布を剥がしたあと、少なくとも4週間は皮膚炎を起こす可能性があります。湿布や塗り薬を使用して外出するときは、直接日光を浴びないように衣服などで患部を保護してください。ただし、白色や薄い服は光を通すので注意が必要です。それに加えて日焼け止めクリームを塗ることも良い方法です。湿布薬による光線過敏症と相性の悪い、日焼け止めなどに含まれる「オキシベンゾン」という成分を含まないものを使用するようにしましょう。



光線過敏症かなと思ったら



すぐに湿布薬の使用をやめ、患部を直接日光に当てないようにして医師の診察を受けましょう。その際、どんな湿布薬を使ったか分かるようにお薬手帳やお薬の説明書を持っていくと良いでしょう。

今回は湿布薬と光線過敏症について取り上げましたが、光線過敏症は湿布薬だけに起こるものではなく、飲み薬でも起こりうる副作用です。発症を防ぐためにもきちんと対策を取りましょう。もし何か分からない事があれば、お気軽に薬剤師にご相談下さい。

★次回のテーマは、片頭痛を予定しております。

お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。（予約制）
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもお覧下さい。
＜ホームページアドレス＞ <http://www.horon-suzuran.co.jp/>