

受診時はお薬手帳を  
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



# すずらん食通信

NO.282

2020年4月号

## 尿酸

### ～尿酸の値が高いと言われたら～

定期健診で、「尿酸値」について指摘を受けたことはありませんか？  
「尿酸」の数値が高い状態（尿酸値7.0mg/dl以上）を、「高尿酸血症」と呼びます。

「尿酸」が高い状態が続くとある日突然、「痛風発作」と呼ばれる発作を起こすことがあります。「高尿酸血症」にならないためにはどのような生活をしたらよいのでしょうか？



### ✔ 高尿酸血症・痛風のしくみ

【痛風が起こる仕組み】（出典：大正健康ナビ）



①血液中に溶けきれなくなった尿酸が尿酸ナトリウム結晶になり、関節内にたまる



②白血球がはがれた尿酸ナトリウムを異物とみなし攻撃する



③②の結果、炎症を起こす化学伝達物質が放出され激しい痛みや腫れ、熱を伴う

#### ・主な原因

- ①食べ過ぎやアルコールの摂り過ぎなどの食生活の乱れ
- ②ストレス
- ③男性に多い（女性ホルモンの分泌が減少する閉経後には女性も高尿酸血症になりやすい）

### ✔ 尿酸とプリン体

人の体の中には体内で作られるプリン体と、食事から取り込まれるプリン体が存在しており、プリン体はほとんどの食品の中に含まれています。

食品に含まれるプリン体が体に取り込まれた後、最終産物として生成されるのが「尿酸」です。私たちの体は、毎日一定量の「尿酸」が作られ、同じぐらいの量が排泄されて、体内の尿酸量を一定に保っています。しかし、食事からプリン体を摂り過ぎると、作られる「尿酸」の量が増えすぎたり、うまく排泄されないなどにより、血液中に尿酸が増えてしまうことがあります。食事からのプリン体の摂り過ぎに注意しましょう。

#### ☆プリン体を多く含む食品☆

魚介類、干物、レバー、いくら・たらこなどの魚卵、アルコール（特にビール）



# 尿酸を上げないための食生活

## ①食べ過ぎ、飲み過ぎに注意しましょう

肥満がある人は肥満を解消し、適正体重を目指しましょう。尿酸値が高めの方は、魚や肉の内臓、干物は、プリン体が多いので食べ過ぎないようにしましょう。また、アルコール自体に尿酸値を上げる作用があるため、プリン体が入っていないビールでも飲み過ぎに注意しましょう。

## ②アルカリ性の食品を摂りましょう

尿酸は、尿のバランスが中性～アルカリ性に傾くと結晶化しにくく、溶けやすい性質を持っています。尿がアルカリ性に傾きやすくなる食品を積極的に摂りましょう。

### 積極的に摂りたい食品

【尿をアルカリ性に傾ける食品】

ひじき、わかめ、  
ほうれん草、  
ごぼう、にんじん  
など



### 摂り過ぎに注意する食品

【尿を酸性に傾ける食品】

豚肉、牛肉、さば、まぐろ、あじ、  
さんま、えび など

※血や筋肉を作るためにも必要な栄養素です。適量を摂るようにしましょう。

# おすすめ一品料理

## ひじきごはん

<1人分>  
エネルギー 214kcal  
たんぱく質 12.6g  
塩分 1.3g



材料	2人分
米	2合
乾燥ひじき	大さじ1
人参	30g
こんにゃく	30g
油揚げ	20g
A 酒	大さじ1
みりん	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々
だし汁(かつお・昆布)	適量

### 作り方

- ①米は研いでザルにあげ、30分程おく。
- ②ひじきは水で戻し、にんじんは千切りにする。こんにゃく、油揚げは小さめの短冊切りにする。
- ③①にAを入れ、だし汁を2合の目盛まで入れ、米の上に②をのせて炊飯する。
- ④③が炊けたら、具材を混ぜ合わせるようにほぐして茶碗に盛る。

ひじきなどの海藻類は尿をアルカリ性に傾ける作用があります。また、食物繊維も多く含まれているので満腹感もあり、生活習慣病予防にも効果的です。

## ほうれん草のごまみそ和え

<1人分>  
エネルギー 86kcal  
たんぱく質 4.0g  
塩分 0.8g



材料	2人分
ほうれん草	1/2束
えのきだけ	1/2袋
にんじん	30g
A 白すりごま	大さじ1
合わせ味噌	小さじ2
鶏がらスープの素	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

### 作り方

- ①ほうれん草は熱湯でさっと茹で水にとり、水気を絞って3cm長さに切る。
- ②えのきは根元を2cmほど切り落とし、長さを3等分に切ってほぐす。フライパンにごま油を入れて熱し、炒めておく。
- ③にんじんは千切りにして、茹でる。
- ④ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①②③を入れて和え、器に盛る。



ほうれん草は尿をアルカリ性に傾けやすくします。小松菜やしめじなど、季節の青菜や他のきのこ類でもおいしく頂けます。

# ～すずらんイベント情報～

🍀 **2月22日(土)にすずらん薬局事務所(中区)で**

**「腸活～内側からキレイに～」の講義を行いました**

4名の方が参加され、栄養士が腸内環境の整え方について話をしました。腸活のメリットやビフィズス菌と乳酸菌の違いやそれらを摂るタイミングなどを講義し、体組成や骨密度の測定も行いました。



**すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム**

**『ふないる』からのお知らせ**

～「ふないる」での活動の様子～

「ふないる」では、毎月さまざまなイベントが行われています。

### ☆男の料理教室

年に2回、「男の料理教室」を開催しています。今回は、『おうちdeフレンチ』をテーマに、難しそうなフレンチ（フランス料理）を家で簡単に作るコツを紹介します。



### ☆ミ二健康教室

毎月第2、4木曜日、10:30から開催しています。薬剤師や栄養士がテーマに沿った話をし、料理作りも行っています。



すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。

また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。《問い合わせ》

すずらん薬局十日市事務所 担当：出羽(でわ)  
TEL：082-532-8230

今月の木曜カフェ・リリーベル

### ミ二健康教室の予定

テーマ：「腸活」

☆第1回(4月9日)10:30～11:30

『腸活ってなあに?』



☆第2回(4月23日)10:30～11:30

『腸を元気にする食事の摂り方』

ミ二健康教室に参加して

お得なポイントゲット♪

☆広島市高齢者いきいき活動ポイント  
(1回につき1ポイント)



《ミ二健康教室の問い合わせ・申し込み先》

すずらん薬局本店 栄養相談室

TEL：082-247-1350

### ☆☆今月のスタッフからひとこと☆☆

あたたかい春がやってきました!  
今年はずっと暖冬のせいもあり、いつもより早く  
桜が咲きましたね。  
皆様のお越しをお待ちしております♪

スタッフ：矢田 貝

木曜カフェ・リリーベル

広島市中区舟入南4-1-63

開店時間：毎月第2・4木曜日

午前10時～午後3時頃

すずらん薬局舟入店

TEL：082-532-4193



今月の  
カフェは  
9日と  
23日です♪

新型コロナウイルスの流行により、  
イベントやカフェを中止させて頂く  
場合がございます。  
参加をご希望の場合は、事前に  
問い合わせをお願い致します。

# 薬剤師からのミニ情報

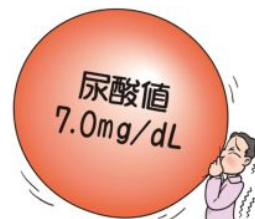
## ～高尿酸血症について～



尿酸はプリン体が分解されて出来る物質です。高尿酸血症は「尿酸が作られ過ぎてしまう」、「尿酸の排泄が低下してしまうこと」により、尿酸値が7.0mg/dlを超えている状態のことをいいます。

高尿酸血症は、痛風発作や腎機能障害、尿路結石などの原因となります。

これらを予防するために尿酸値を6.0mg/dl以下に保つことが一般的な目標とされています。



### 代表的な治療薬

#### ★尿酸排泄促進薬: ベネシッド、パラミチン、ユリノールなど

尿細管からの尿酸再吸収を抑制するなどし、尿中への尿酸排泄を増やすことで血液中の尿酸の量を減らします。尿中の尿酸量が増加すると、尿路結石ができやすくなり、それを予防するために尿アルカリ薬(ウラリットなど)と一緒に用いられることが多い薬剤です。

#### ★尿酸生成抑制薬: ザイロリック、フェズリックなど

尿酸を作るために必要な酵素であるキサンチンオキシダーゼの働きを抑制することで、尿酸の生成を抑えます。



### 服用時の注意事項

①脱水により痛風発作が引き起こされる可能性があるため、水分をこまめにとる。

②自己判断での中止により、尿酸値が急に上昇して痛風発作等が起こることがあるため、決して自分の判断で中止しないこと。

※飲酒を含めた生活習慣の改善が尿酸値を下げるために効果的と言われています。



★次回のテーマは、腰痛 を予定しております。

### お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎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。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索