

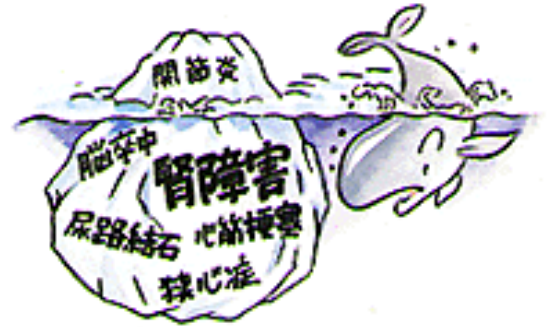
ことぶき薬局 TEL055(977)6024 FAX055(977)0890 たまち薬局 TEL054(251)1678 FAX054(251)1685

ひまわり薬局 TEL053(463)4312 FAX053(460)4612 みかん薬局 TEL053(584)2230 FAX053(584)2240

痛風・高尿酸血症について

痛風ってどんな病気？

ある日突然、足の親ゆびの付け根の関節が赤く腫れて痛みだします。痛みは万力で締めつけられたように激烈で、大の大人が2、3日は全く歩けなくなるほどの痛みです。発作的な症状なので痛風発作と呼びますが、これはたいていの場合、1週間から10日たつとすたいに治まって、しばらくすると全く症状がなくなります。ただし油断は禁物で、半年から1年たつとまた同じような発作がおこります。そして繰り返しているうちに、足首や膝の関節まで腫れはじめ、発作の間隔が次第に短くなってきます。このころになると、関節の症状だけでなく、腎臓などの内臓が侵されるようになってきます。はげしい関節の症状と深く静かに進行する内臓障害。陽と陰のある病気ですが、目立たない陰のほうが重要です。



*提供：メディカスインターコン株式会社

痛風の治療法

代表的な治療法をご紹介します。

1) 非ステロイド系抗炎症薬

消炎鎮痛剤などとも呼ばれる一般的な薬です。短期衝撃療法といって短期間に限り多めに服用すると良く効きます。ただし、腎臓の機能が低下している人や胃潰瘍で治療中の人などは使えませんので要注意です。医師の注意を良く守りましょう。

2) コルヒチン

痛風発作の予兆期や、発作のごく初期であればコルヒチンは有効ですので一錠服用します。発作が本格的になるとたくさんコルヒチンを飲まないで効きませんし、たくさん飲むと副作用が心配ですから、発作がひどくなればコルヒチンはのまないほうがよいとされています。

3) 副腎皮質ステロイド薬

強力に炎症を抑える作用があり、よく効きます。内服もありますが静脈注射用のステロイド薬は特に良く効きます。ただし、この薬が必要なのは重症例だけで、一般の痛風発作にはまず必要ありません。

尿酸を下げる薬はどんなものがあるか

血清尿酸値を下げる薬を総称して尿酸コントロール薬と呼びます。アロプリノール（ノイファン）、ベンズブロマロン（ナーカリシン）などがよく使用されます。また、尿酸値は下げませんが、尿中の尿酸を溶けやすくして尿路結石を予防する薬としてウラリットがあります。これらは痛風発作の痛みや腫れを取る薬ではありません。毎日服用して体内に蓄積した尿酸を減らし、痛風発作を予防する薬です。

これらの薬は、長期間続けることが大切です。医師の注意を良く守り、指示どおり服用するようにしましょう。

食品、飲料中のプリン体含有量

プリン体とはプリン骨格を持つ物質の総称で、細胞中の核酸という部分を構成しているもののひとつです。食品中では旨味の成分です。

『高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン』には『生活指導』の中に食事療法、特に『1日400mgを目安にしたプリン体の摂取制限』が示されており、食品はそのプリン体含有量に応じて、100gあたり、

300mg 以上--極めて多い	200~300mg--多い
50~100mg--少ない	50mg 以下--極めて少ない

と分類されています。



肉や魚介類にはプリン体が多く含まれます。また、アルコール飲料では、含まれるプリン体量はあまり多くはありませんが、アルコールの作用が加わって尿酸値が上昇します。蒸留酒より醸造酒の方がプリン体が多く含まれ（下表参照）、ビールを毎日1缶飲む人では6年間で血清尿酸値が0.5~1.0mg/dL 上昇するという報告もあります。

主なプリン体を含む食品

ビール（缶）	350ml	12~25mg
ビール（大瓶）	630ml	21~44mg
地ビール（缶）	330ml	19~55mg
紹興酒	1合	21mg
レバー	100g	210~320mg
白子	100g	300mg
えび、いわし、かつお	100g	210~270mg

乾燥品である干椎茸や魚の干物は水分量が減っているため相対的に高い数字になるので、原材料と比較すると良いでしょう。近年、健康食品ブームですが、その中に多量のプリン体を含む（1日量に換算して64~215mg）ものがあります。これらの健康食品の服用には注意が必要です。

プリン体は美味しいものに多く含まれます。プリン体だけを減らすのは難しいので、食事量を全体的に減らして、その中に美味しいものを少し入れると良いでしょう。プリン体を制限しすぎて栄養失調になった例もありますので、あまり制限せず『食べ過ぎ・飲み過ぎを避け、美味しいものを適量食べて、適度な運動をし、ストレスを減らす』生活が奨められます。