

痛風と高尿酸血症



ピー・アンド・エス TOPICS



発行元：(株)ピー・アンド・エス
http://www.pands.jp

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。



ご自由にお持ち帰りください

痛風は、ある日突然、足の親指の付け根が赤く腫れて激しい痛みが起きます。吹いてきた風が当たるだけでも痛いため「痛風」という名が付いたとも言われています。最初の痛風発作の7割は足の親指の付け根に起きますが、それ以外に足の甲、足首、アキレス腱、膝関節などにも発作が起こることがあります。痛風発作は、夜中から明け方に起きることが多く、痛みのピークは発症後2～3日間続きます。

痛風の原因

痛風の原因は、血液中の尿酸が多くなることです。尿酸値が高ければ高いほど痛風を起こすリスクは高くなっていきます。尿酸値が7.0mg/dlを超えた状態を「高尿酸血症」と言います。

薬物療法について

高尿酸血症の状態のままですと、ある日突然イタタタ…なんてことに。痛風発作を起こさないためには、適切な治療を受けて生活改善をする必要があります。尿酸値を下げる薬(尿酸降下薬)は、高尿酸血症のタイプに応じて選択されます。

体内で尿酸を作りすぎないようにする薬(尿酸生成抑制薬)

⇒アロプリノール・フェブキソスタット・トピロキソスタットなど

尿酸を体外に出しやすくする薬(尿酸排泄促進薬)

⇒ベンズプロマロン、プロベネシド、ドチヌラドなど



薬を飲めば尿酸値は下がりますが、自己判断でやめると再び高くなる可能性があります。痛風の発作が起こらないからといって、薬を勝手にやめてはいけません。

生活習慣の見直し

尿酸降下薬による薬物治療とともに、大切なのが生活習慣の改善です。過食を避け、プリン体の多い食材やアルコールの摂りすぎに注意しましょう。また、過度な運動は控え、軽い運動を継続して行うよう心がけましょう。



お薬や食事に関することなど、ご相談に応じますので、どうぞお気軽に薬局の薬剤師・栄養士にお声かけください。

参考：高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン等

食物繊維のチカラ クイズ

皆さん、食物繊維は足りていますか？年末年始はイベントが続き、お肉料理や揚げ物を食べる機会が増えるため食事が偏り、食物繊維が不足しがちになります。

そこで今回は、食物繊維について楽しく学べるクイズをご用意しました。全問解けるか、ぜひ挑戦してみてくださいね。

Q1 食物繊維は体の中でどんな働きをするのでしょうか？

- ①便通を良くする
- ②骨を強くする
- ③筋肉や皮膚、髪の毛を作る材料になる

食物繊維の目標量は1日21g以上(18歳～64歳男性)とされ、1食あたりでは約7g以上になります。

Q2 では食物繊維7gを含む重量は、次の野菜・きのこではどのくらいになるでしょうか？

レタス ?個分	トマト(中玉) ?個分	ピーマン ?個分	しめじ ?パック分	しいたけ ?個分
------------	----------------	-------------	--------------	-------------

ヒント!

さつまいも100g(中サイズ約1/2本)に含まれる食物繊維は2.2gです。

Q3 食物繊維は、主に野菜・きのこ・海藻に多く含まれています。次の食品を食物繊維が多く含まれている順に並べ替えてみましょう。

【1食あたり】

生おから 50g	ゆでブロッコリー 60g	ゆでそば 230g
ゆでひじき 50g	アボカド 1/2個	ゆでエリンギ 1本

A1 正解は①!

ごぼうやきのこと類に含まれている不溶性食物繊維は、腸を刺激し、ぜん動運動を盛んにして排便をスムーズにします。また、野菜や果物、海藻に含まれている水溶性食物繊維はコレステロールの吸収を妨げたり、小腸での糖の吸収を穏やかにするなど生活習慣病の予防が期待できます!

A2 正解はこちら!

レタス… 約1.6個分
トマト… 約4.3個分
ピーマン… 約12.6個分
しめじ… 約2.6パック分
しいたけ… 約10個分

1食でたくさんの野菜を食べるのはなかなか大変ですね。加熱をして野菜のカサを減らすなど、工夫しながら取り入れましょう。

A3 正解はこちら!

ゆでそば(食物繊維量6.7g)
→生おから(5.8g)
→アボカド(3.9g)
→ゆでブロッコリー(2.6g)
→ゆでひじき(1.9g)
→ゆでエリンギ(1.7g) です!

意外にも「そば」には食物繊維が白飯(1食分150g)の2.9倍多く含まれています。さらに、そばのトッピングをきのこ類にして、副菜に野菜料理を選ぶと、食物繊維をしっかり摂ることができます。

全問正解できましたか？食物繊維を上手に摂って、毎日を快調に過ごしましょう。

参考：日本人の食事摂取基準(2020年版)/日本食品標準成分表(八訂)

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。