



## 高尿酸血症 夏は痛風発作に注意!



痛風発作が起きやすい部位

### 【痛風発作とは?】

高尿酸血症は、血液中の尿酸が正常値を超えて高くなった状態をいいます。尿酸の結晶が関節などに蓄積すると、激しい痛みを伴う炎症発作が起きます。これがいわゆる痛風発作といえます。

痛風発作は、ある日突然始まります。足の親指のつけ根の関節などに起きやすく、耐えられないほどの激しい痛みとともに、関節が大きく腫れあがります。尿酸の結晶は体のあちこちに沈着していますが、最もたまりやすい場所が関節です。特に、血液の流れが弱くて冷えやすい足の親指のつけ根は結晶が蓄積しやすく、最初の発作の約7割はここで発症します。

### 【高尿酸血症の治療】

尿酸値が7.0 mg/dLを超えたら、食事や運動など生活習慣の見直しから始めます。高尿酸血症は、食生活の改善や、適度な有酸素運動、ストレス発散などにより改善します。しかしすでに痛風発作や合併症がある場合、尿酸値が9.0 mg/dL以上の場合には、薬物による治療が必要になることがあります。

### 【プリン体を多く含む食品は摂り方に注意】

プリン体を多く含む食品は、なるべく避け、ときどき食べる程度にして、控えるよう心がけましょう。しかし食べ物から体内に入るプリン体量は、全体の20%程度です。必要以上に神経質にならなくても大丈夫です。

また100g当たりの、プリン体量が多くても1回に食べる量が少ない食品もあります。プリン体の量をチェックする場合には、1食当たりどのくらい含まれるかチェックするとよいでしょう。(下図参照)

### 【ビール以外のアルコールにも注意】

ビールはプリン体を多く含むことで有名ですが、「アルコール」自体に尿酸の産生を増やしたり、



プリン体の多い食品 (食品1人前に含まれるプリン体の量とカロリー)

分類	食品名と1人前の分量	1人前に含まれる量	
		プリン体(mg)	カロリー(Kcal)
プリン体が極めて多い食品	鶏レバー 80g	249.8	88.8
	マイワシ干物 80g (2尾)	244.5	154.4
	あん肝(酒蒸し) 15g	59.9 (100gあたりでは399.2)	66.8
プリン体が多い食品	豚レバー 80g	227.8	102.4
	牛レバー 80g	175.8	105.6
	牛ヒレ肉 200g	196.8	266~446*
	カツオ 80g (刺身5切)	169.1	91.2~132
	マイワシ 50g (1尾100g)	105.2	108.5
	大正エビ 50g (2尾)	136.6	47.5
	マアジ干物 60g (中1尾90g)	147.5	100.8
	サンマ干物 90g (1尾130g)	187.9	234.9

### 【水分はたっぷり補給】

夏の暑い日差しや激しい運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減るため尿酸値が上がります。また排泄される尿の量が減少するため、尿酸の排泄量も少なくなります。そのため体内の尿酸値は一気に上がり、痛風の発作が起きやすい状態になります。こうした状態を避けるためには、こまめに水分を補給することが大切です。

### 【尿酸降下薬の種類】

尿酸降下薬には、尿酸の生成を抑える「尿酸生成抑制薬」と尿酸の排泄を促す「尿酸排泄促進薬」があります。医師の診断により薬が選ばれ治療をしていきます。尿酸値を急に下げると、それまで関節に蓄積されてきた尿酸の結晶が一気に溶けだし、痛風発作が起ることがあります。医師の指示に従って、徐々に下げていくことが大切です。一般的に尿酸降下薬は、少量から飲み始めて3~6カ月かけて徐々に尿酸値を下げて薬の量を決めていきます。



また尿酸値が下がったからといって、すぐに薬をやめてしまったりはいけません。薬を飲み続け、そのまま尿酸値が低い状態を維持することが大切です。尿酸値が下れば、関節などに沈着している尿酸の結晶が少しずつ溶け出すので痛風発作の再発を防ぐことができます。尿酸降下薬を飲んでいても、生活習慣の改善を心がけましょう。(猪野)

参考:尿酸下げよう.com (帝人ファーマ) より



かかりつけ薬剤師を決めて薬局で同意書に署名

かかりつけ薬剤師が専任で担当



◎かかりつけ薬剤師が薬をお渡しする場合、「かかりつけ薬剤師指導料」として、60円～100円（3割負担の場合）ほど追加でご負担いただくことになります。

◎「かかりつけ薬剤師」としてお選びいただけるのは、必要な経験・研修を受け、一定の条件を満たしている薬剤師になります。すべての薬剤師が対象ではありませんのでご了承ください。

かかりつけ薬剤師とは？

「かかりつけ薬剤師」とは、平成28年4月からスタートした新たな制度です。患者さまに薬剤師を指名していただくことにより、毎回同じ薬剤師が担当することになります。また、指名した薬剤師がお薬をお渡しした際には、「かかりつけ薬剤師指導料」という負担が発生します。

## ご指名ください！かかりつけ薬剤師

かかりつけ薬剤師の3つの機能

- ★薬の専門家が身近にいるから安全・安心に薬を使用できる！
- ★薬局が開いていない時間にも薬の相談ができる！
- ★在宅医療のサポートを受けられる！

かかりつけ薬剤師を探そう！

かかりつけ薬剤師は、皆さんが使用してきた薬のこと、現在お使いの薬や健康食品のことなどを把握して、治療がより効果的なものになるようお手伝いします。患者さんの服薬後の経過を継続してチェックし、薬の効果や体調変化をみて、必要に応じて医療機関へ連絡も行います。

患者さんの服薬状況を良く理解した薬剤師として、薬や健康維持に関するご相談などにお応えします。また多数の余っている薬がある場合、薬局にお持ちいただければ次回の処方調整を提案したり、ご自宅で薬の確認・整理を行うこともあります。

「どうやって探すの？」と思ったら、あおば薬局・コア薬局の職員に声を掛けてみてください。

(根岸)

参考文献：日本薬剤師会ホームページ

福祉用具専門相談員がお答えします！

## 安全で快適な入浴のための…

### 入浴補助用具

気象庁の長期予報によると、今年の夏は、全国的に平年より気温が高くなる見込みだそうです。気温が高くなると、汗をかくことも多くなりますね。入浴の目的は、身体を清潔にすることとリラクゼーション、38度くらいのお湯につかると副交感神経が優位になり、リラクゼーション効果が期待できるといわれています。しかしながら、浴室は滑りやすく転倒などの事故の可能性が高い場所ともいえます。ご本人と介護者の負担を軽くしてくれる用具を選び、安全な入浴環境を整えましょう。

### シャワーいす

洗身・洗髪時に座るいすで、立ち座りや姿勢保持を補助し、転倒防止や安全性の確保をします。折りたたみ可能なタイプや肘掛け付、背もたれ付等様々なタイプがあります。



### 浴槽台

浴槽内のまたぎの高さを少なくし、浴槽出入りや姿勢を楽にします。浴槽台には、自重で沈むタイプと軽量・吸盤タイプがありますが、各ご家庭の浴槽タイプに合わせて選定します。



### 浴槽手すり

浴槽の縁に設置し、安全な浴槽またぎ動作を補助する役割をします。



上記商品については、介護保険での給付対象となる用具です。ご購入前に担当ケアマネジャーや地域包括支援センター等へお問い合わせください。

心身をほぐして心も癒す…そんな入浴を楽しんでみてはいかがでしょうか？

(星野)

## 新入職員紹介

この度4月にあおば薬局前橋店に入職した薬剤師の斉藤沙也加です。趣味は映画鑑賞や散歩です。大学ではアンサンブル同好会に所属し、文化祭や幼稚園などでバイオリンを演奏していました。研究室では薬品合成に興味があったので有機化学研究室に所属していました。

入職してから早3ヶ月経ちました。丁寧に指導して下さる先輩たちのおかげで、業務にも少しずつ慣れてきた所ですが、まだ分からないことも多く、勉強の毎日を送っております。

先輩たちのように一人前の薬剤師になれるよう頑張っていきたいと思っております。これからもよろしくお願ひ致します。(斎藤)

