

## ❖ お薬手帳用シールの例

### 痛風、高尿酸血症のお薬です

尿酸が作られる酵素を抑えて、血液中の尿酸値を低下させる薬です。

高尿酸血症は痛風関節炎(痛風発作)の原因となります。それだけでなく、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を合併することも多く、心臓や脳の動脈硬化性疾患を引き起こすこともあります。自覚症状がなくても治療を続けましょう。

### このお薬は徐々に増量していきます

血液中尿酸値が急激に変化すると痛風発作が起こることがあるので、少量から開始して徐々に増量していきます。通常は10mgから開始して徐々に増量し、維持量は40mgです。

### 痛風関節炎を繰り返す場合や痛風結節がある場合は、血液中尿酸値6.0mg/dL以下を目標としましょう

尿酸は溶けにくく血液中の尿酸値が7.0mg/dLを超えると、過飽和の状態になり関節などで結晶化して痛風関節炎などの原因となります。

### お薬を服用中に痛風発作が起きた時でも、お薬の服用は続けて受診してください

痛風発作時の血液中尿酸値の変動は、症状の悪化につながります。このお薬を服用中に痛風発作が起こった場合は、薬の減量や中断をしないで受診して、医師や薬剤師の指示を受けましょう。

### お薬を服用中にまれに下記のような症状が出る場合があります

全身がだるい、食欲がない、皮膚や白目が黄色くなる。全身性の皮疹や発疹。このような症状に気づいた時は医師、薬剤師に相談してください。

### 〈日常生活での注意点①〉

#### 1日の摂取エネルギーを適正にし、肥満を予防しましょう

高尿酸血症は過食や肥満、欧米化した高脂肪食が原因とされています。肥満、特に内臓脂肪の蓄積は、尿酸の排泄低下の原因となります。果糖やショ糖も血液中尿酸値を上昇させると言われているので、甘いものやジュース、果物のとり過ぎは控えましょう。

乳製品は血液中尿酸値を低下させると言われています。

### 〈日常生活での注意点②〉

#### プリン体を多く含んだ食品やアルコールのとり過ぎに気をつけましょう

アルコール自体が体内で尿酸の産生を増加させるので、量を控えましょう。休肝日をつくりましょう(2日/週以上)。アルコールの中で特にビールはプリン体含有量が多く、他の酒類よりも高エネルギー飲料なので、肥満を助長する可能性があるため注意が必要です。

プリン体を多く含む食品(レバー、白子、魚の干物、カツオ、マイワシ、大正エビなど)はできるだけ避けましょう。プリン体は水に溶けやすいので、肉や魚はゆでて汁を捨てると減らすことができます。

また健康食品やサプリメントの中には、核酸を含んだものもあるので注意が必要です。

### 〈日常生活での注意点③〉

#### 1日の尿量が2L以上になるように水分の摂取量を多くし、尿をアルカリ化する食品もとりましょう

尿路結石の予防のために、水分摂取による尿量の増加と尿のアルカリ化が必要です。尿が酸性になると尿酸が溶けにくくなって結晶化しやすくなります。ただし心臓や腎臓の病気がある場合は医師に相談しましょう。

尿をアルカリ化する食品には、海藻(ひじき・わかめ、こんぶ)、野菜(ほうれんそう、ごぼう、さつまいも)、その他(干しいたけ、大豆、牛乳)などがあります。

### 〈日常生活での注意点④〉

#### 適正な体重(BMI < 25)を目標にして、週3回程度の有酸素運動を継続して行いましょう

有酸素運動は血清尿酸値に影響せず、高尿酸血症に合併しやすいメタボリックシンドロームの種々の病態を改善します。過度な運動(無酸素運動)は血液中尿酸値を上昇させるので避けましょう。

### 〈日常生活での注意点⑤〉

#### 脱水状態に注意

尿酸が尿中に排泄されるためには、尿量を保つことが大切です。暑い夏やサウナなどを利用する時は、脱水状態に十分注意してください。