

痛風や、尿酸値の高い方へ *****何が原因でしょうか?*****

あなたの尿酸値 ()

・ 目標値

7・0未満

Q. 尿酸（の基になるプリン体）を多く含む食品は？

- ① レバー ② 干し椎茸 ③ かつおぶし

A. ①～③まですべてプリン体を多く含む食品です

尿酸は水に溶けにくく、そのため体の外への排泄も少しずつです。尿酸の基になるプリン体を多く含む食品をとり過ぎるとだんだん体の中にたまってきて、高尿酸血漿状態になります。そうすると関節などに尿酸が出てきて、その結果関節に炎症がおき、痛風となって発作のときには激しい痛みをおこします。

ワンポイントアドバイス

尿酸は水に溶けにくいものですので、一度に大量に排泄するのは難しいことになります。高い状態を改善するにはお薬も必要ですが、その際は少しずつでも排泄するために尿の量を多くすることも大切です。1日の尿量は2リットル以上が必要と言われています。水分を多めにとって2リットル以上を確保するように心がけてください。（ただしビールで水分を取るとは避けてください。かえって尿酸値が上がってしまいます。）

再度 プリン体を多く含むものは少なめに、尿量は多めに！！

UA 年 月 日 本日の担当薬剤師

痛風や、尿酸値の高い方へ ****摂る水分について****

あなたの尿酸値 ()

★ 目標値 7.0未満

Q. 水分をたくさん摂るようにと言われました。どんなもので摂るといいですか？

A. 尿酸は尿に溶けて体の外に出ていきます。尿をたくさん出す為に、水・お茶を多く摂り、1日2L以上の尿を排泄するようにしてください。

○水・お茶

×アルコール

※牛乳やジュースには、プリン体は入っていませんが、カロリーが高いため摂りすぎに注意が必要です。



年 月 日 本日の担当薬剤師

痛風や、尿酸値の高い方へ ****尿酸値が高いとこうなります****

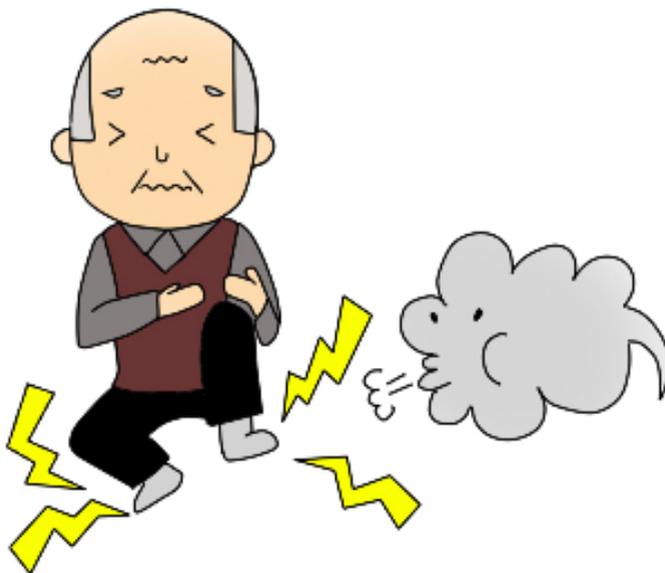
あなたの尿酸値 ()

★ 目標値 7.0未満

Q、尿酸値が高い状態を放っておくと、どうなる？

A、痛風発作を招くだけでなく合併症を引き起こします。

腎臓の働きが悪化して、尿路結石が起きやすく、心臓病や脳梗塞も起こりやすくなります。痛風の痛みをなくすだけでなく、合併症を防ぐことが大切です。



痛風の発作による痛みは、このような感じです。

痛風や、尿酸値の高い方へ *****痛みはないのですが・・・*****

あなたの尿酸値 ()

★ 目標値 7.0未満

Q 痛みがなくても薬は飲まなきゃダメなの？

A 必ず発作を起こすわけではありません。尿酸の基準値を超える状態が続くと血液などの体液に溶けなくなった尿酸が結晶になり、この結晶が関節に沈着し痛みを引き起こします。発作を起こさないようにする為にも必ず医師の指示に従って服用続けましょう。

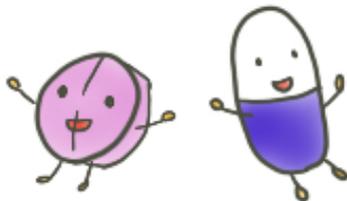
生活習慣のポイント！

☆プリン体を多く含む食品は控える(レバー・あん肝・かつお・えびなど)

☆アルコールは控える(1日の適量 ビール 500ml・日本酒 1合・ウイスキーダフル 1杯程度)

☆水分制限がなければ水分を十分にとる(尿量が1日2リットル以上になるように)

先生の指示通り飲んでね！



UA 年 月 日 本日の担当薬剤師

あなたの尿酸値 ()

★ 目標値 7.0未満

Q. 尿酸とは、何ですか？

A. 尿酸は体の細胞の新陳代謝によって、細胞の核などに含まれる「プリン体」が分解してできたものです。通常、体内ではほぼ一定量の尿酸がつくられ、一方では尿中などに排泄されて、生成と排泄のバランスが保たれ、血液中の尿酸の量は正常に維持されている。

しかし、尿酸の基になるプリン体を多く含む食品を摂り過ぎたり、何らかの原因で尿酸の生成と排泄のバランスが崩れると、血液中の尿酸が増え高尿酸血症となり、尿酸は溶けきれずに体のあちこちで結晶となって沈着し、障害を引き起こす結果になります。



痛風や、尿酸値の高い方へ

***** **高尿酸血症の場合、食事は何を気をつけますか？** *****

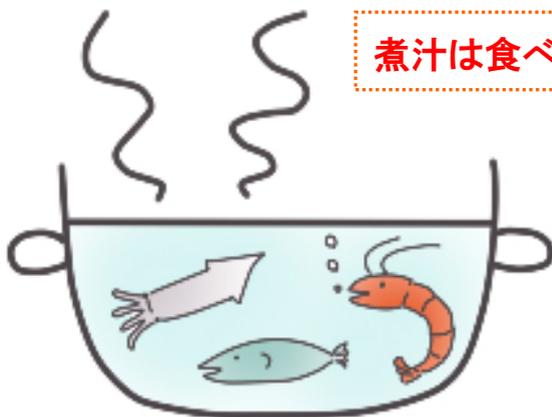
あなたの尿酸値 ()

★ 目標値 **7.0未満**

Q. 食事は何に気をつけたら良いのでしょうか？

A. 尿酸の基になるプリン体を多く含む食品やアルコールを摂り過ぎないようにしましょう。

プリン体は肉や魚介類、特に内臓、魚の卵や干物、海老などの動物性食品に多く含まれていて、煮たりゆでたりすると煮汁に移るので、煮て料理し、煮汁を捨てます。アルコール飲料はビールにプリン体が多く含まれます。また、ビールだけでなくアルコール飲料は、肝臓のプリン体の合成を促進したり、代謝物のアルデヒドにより尿酸の排泄が抑制されるので控えることが大切です。



煮汁は食べないでね！

痛風や、尿酸値の高い方へ

***** アルコールは飲んではだめですか？ *****

あなたの尿酸値 ()

★ 目標値 7.0未満

Q. 痛風・高尿酸血症になると、アルコールは飲めなくなりますか？

A. どんなアルコール飲料にも尿酸の腎排泄を低下させるだけでなく、プリン体合成も促進するために尿酸値を上げる作用がありますので極力控えますが、アルコールが全然飲めなくなるわけではありません。適量を守り、飲み過ぎないようにしてください。

§ アルコール飲料は適量に

下記の表を参考に、1日に1種類を適量飲むようにする。週に2日以上飲酒しない日を設けるようにする。

日本酒 1合

ビール 中瓶1本

ウイスキー ダブル1杯

ワイン グラス2杯

焼酎 0.4合



UA 年 月 日 本日の担当薬剤師

あなたの尿酸値 ()

★ 目標値 7.0未満

Q. なぜ、海藻、野菜をたくさん摂らなきゃいけないの？

A. 尿酸は中性～アルカリ性の尿に溶けやすい性質を持っています。野菜、海藻、牛乳を摂ると尿がアルカリ性になり尿酸の排泄を促進します。



アルカリ性食品 (比較的アルカリ度高い)

ひじき・わかめ・こんぶ・ほうれん草・ごぼう など

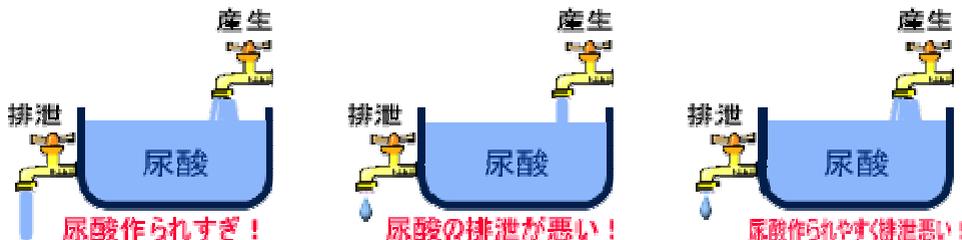
痛風や、尿酸値の高い方へ ***薬の働きを知ってなっとく!***

あなたの尿酸値 ()

★ 目標値 7.0未満

Q. 抗尿酸血症や痛風の薬はどんな働きを持つ薬でしょうか？

A. 尿酸値が高い人には3つのタイプがあります。



尿酸生成抑制薬

尿酸が作られるのを抑え
体内の尿酸を減らします

尿酸排泄促進薬

尿酸の排泄を促進して
体内の尿酸を減らします

タイプに合った、尿酸値をコントロールする薬が選ばれます。

治療の目標は血清尿酸値を5~6mg/dl以下にコントロールすることです。

酸性尿改善薬 酸性の尿をアルカリ性に傾かせ尿路結石を予防します

尿酸値が高いと痛風発作の他に腎結石や尿路結石を起こしやすくなります。

尿酸はもともと水に溶けにくいのですが、尿が酸性に傾くとますます溶けにくくなり、結晶化して結石となり激しい腹痛や血尿などが出たりします。

アルカリ剤といっても、尿がアルカリ性になるわけではなくアルカリ性方向に移動させて弱酸性にします。尿のPH6.0~7.0の範囲内にコントロールします。

痛風発作治療薬

予防薬: 痛風の痛みを予防します

非ステロイド抗炎症鎮痛薬: 炎症を抑え痛みを軽減

副腎皮質ステロイド: 強力に炎症を抑える

痛風発作の激痛の原因は関節の炎症です。炎症を抑え、痛みを軽減する薬が使われます。