

今回のおはなし

「痛風」

「禁煙補助剤について」



痛風 怖い合併症、生活改善が必要

「風が吹いただけでも痛い」と言われるほど、激しい痛みを伴う「痛風」。ただ、激しい痛みは、1週間もすれば治まるため、深刻に考えない人も少なくありません。痛風は生活習慣が影響して起こる病気です。一度でも痛風の痛みを経験した人は、生活改善に取り組むことが大切です。

痛風は、体内の尿酸が多くなりすぎて、結晶化し、関節などにたまって炎症を引き起こす病気です。尿酸は、「プリン体」が、肝臓で分解されて作られている物質で、血液中の尿酸値が1dlあたり7mgを超えると、「高尿酸血症」と診断され、痛風発作を起こす可能性が高くなります。

プリン体を多く含む食品

食品	100g中のプリン体量 (mg)	1食当たりのプリン体量 (mg)	1食量の目安 (g)
豚レバー	284.8	227.8	80
牛レバー	219.8	175.8	80
鶏レバー	312.2	249.8	80
カツオ	211.4	169.1	80 (刺し身5切れ)
マグロ	157.4	125.9	80
マイワシ	210.4	105.2	50 (1匹100g)
サンマ	154.9	154.9	100 (1匹150g)
タラコ	120.7	24.1	20 (1/4腹)
スルメイカ	186.8	186.8	100 (1/2はい強)
大正エビ	273.2	136.6	50 (2匹)



痛風発作で腫れた男性の右足です。
左足と比べると腫れの程度がよくわかります

痛風や高尿酸血症となる大きな要因は、「飲みすぎ」と「食べ過ぎ」です。痛風発作が起きた後も、発作前と同様に、飲み・食べしていると、発作の間隔が次第に短く、痛みは強くなり、痛みがとれるまでの期間も長くなります。対策をとらないと病気はどんどん進行していきます。

痛風そのものが命にかかわることはありませんが、結晶化した尿酸が皮下組織に沈着する「痛風結節」や尿路結石、腎機能低下といった合併症を起こす危険性がでてきます。また、糖尿病や高血圧など他の生活習慣病との関連も深く、放置すると、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクも高まります。

酒類中のプリン体含有量

アルコール飲料	100ml中のプリン体量 (mg)	1回当たりのプリン体量 (mg)	1回量 (ml)
ビール	3.3~8.4	16.6~42.1	500
ウイスキー	0.1	0.1	60
日本酒	1.2~1.5	2.2~2.8	180
ワイン(白、赤)	1.6	3.2	200

※Mindsガイドラインライブラリ「高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第2版」から抜粋

禁煙補助薬について

禁煙をサポートしてくれる禁煙補助薬について紹介します。禁煙補助薬には、「ニコチン製剤」と「ニコチンを含まない薬」があります。ニコチン製剤は、口の中の粘膜や皮膚からニコチンが少しずつ吸収されることで、禁煙初期にあらわれるニコチン切れの症状（離脱症状）を軽減して、禁煙をサポートします。ニコチン製剤には、ニコチンガムとニコチンパッチ（貼り薬）があります。ニコチンガムは、薬局で購入することができ、ニコチンパッチは医師によって処方されるものと、薬局で買えるものがあります。ニコチンを含まない薬とは、ニコチン切れ症状を軽くするだけでなく、タバコをおいしいと感じにくくする作用のある飲み薬で、医師の処方が必要です。また、「服用中は自動車運転や機械操作などを行わない」などの注意事項があります。どの禁煙補助薬を使うかは、すでに持っている病気などによって異なりますので、必ず医師・薬剤師に相談してください。

★浦安市薬剤師会では、禁煙応援キャンペーンを実施しています。★



あけましておめでとうございます。
いつも「まちのくすりやさん」をご愛読いただき、ありがとうございます。
今年も、季節に沿った情報をご提供させていただきます。
宜しく願い致します。

広報担当

（一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実 1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>