

# まちのくすりやさん

第84号

今回のおはなし

「高尿酸血症 怖い治療中断」

「ニコチン依存症」



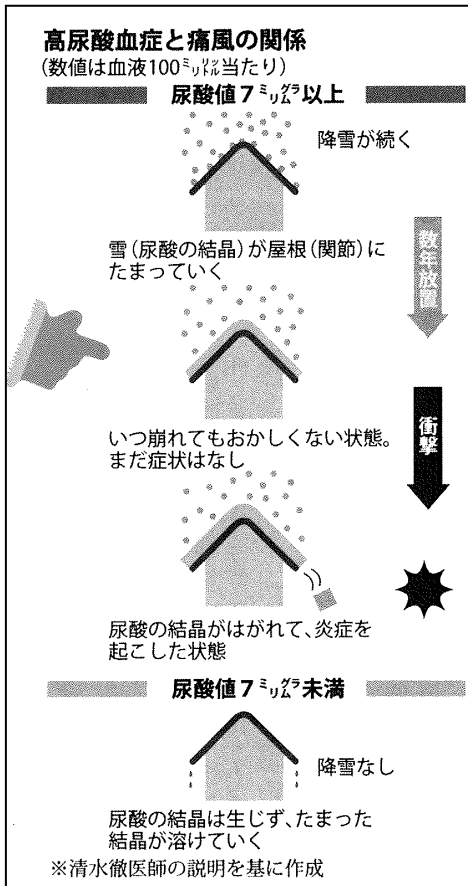
痛風のほか腎臓病、心筋・脳梗塞のリスク……

## 高尿酸血症 怖い治療中断

足の親指の付け根などはれ上がり、「風が吹いても痛い」と言われる痛風。原因は血中の尿酸。尿酸は、体内の活性酸素を除去する役割を持ちますが、量が増えると結晶となって関節や腎臓などに害を及ぼします。尿酸値が高い「高尿酸血症」は、心筋梗塞（しんきんこうそく）などの関連も指摘されています。

- ★尿酸値を下げるための5項目
- ①食べ過ぎない
- ②アルコールを飲みすぎない
- ③水を十分に飲む
- ④有酸素運動を続ける
- ⑤薬で治療中、勝手に中断しない

痛風発作は、尿酸の結晶が関節などにたまってしまった証拠。痛みは数日後にはなくなります。結晶はたまったままなので、治療中断は危険です。



怖いのは痛風だけではありません。腎臓にも結晶はたまるため、知らない間に悪化して人口透析が必要になるケースもあります。

さらに、尿酸自体が血管などの細胞に悪影響を及ぼすとの研究結果も報告されています。尿酸の濃度が上がって血管などの細胞内に取り込まれると、細胞内部の活性酸素が増えてダメージを受けます。血管が詰まる心筋梗塞や脳梗塞などとの関係も指摘され、研究が進んでいます。日本の痛風患者は、約90万人とされていますが、高尿酸血症の患者は、その10倍の約900万人とみられています。

### まずは、生活習慣改善

高尿酸血症の治療は、まず生活習慣の改善、次に投薬です。病院では、痛風で外来を受診すると、まず発作を止める薬が処方され、アルコールやカロリー制限など食事上の指示を受けて約1か月間、様子を見ます。この間、病院は高尿酸血症のタイプや腎臓のダメージ、肥満度などをチェックします。レバーや白子に含まれるプリン体は、尿酸の元になる物質のため、プリン体を多く含む食品を極力控えて下さい。ただ、プリン体を控えるだけでは、それほど尿酸値は下がらないので、それよりも、肥満をなくす方が効果的です。

# ガ・タバコ

タバコをやめたくてもやめられないのが「ニコチン依存症」

ニコチン依存度テスト		はい (1点)	いいえ (0点)
Q1	自分が吸うつもりよりもずっと多くタバコを吸ってしまう事がありましたか。		
Q2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
Q3	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
Q4	禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。 ・イライラ・眠気・神経質・胃のむかつき・落ち着かない・脈が遅い・集中しにくい・手のふるえ・ゆううつ・食欲または体重増加・頭痛		
Q5	上の症状を消すためにまたタバコを吸い始めることがありましたか。		
Q6	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
Q7	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
Q8	タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
Q9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
Q10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		

「はい」は1点、「いいえ」は0点で計算。合計5点以上で依存度が高い。

※最終的なニコチン依存症の診断は医師が行います。

※健康保険等の適用が可能かどうかは、病院にご確認下さい。

(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](mailto:toiawase@urayaku.jp)

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>