

第216号

まちのくすりやさん

今回のおはなし

「暑い時期、痛風に要注意」

「水分補給なにがいい？」



暑い時期、痛風に要注意

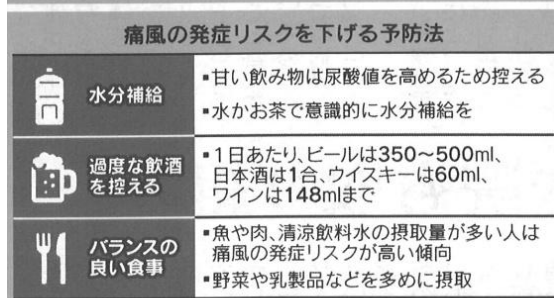
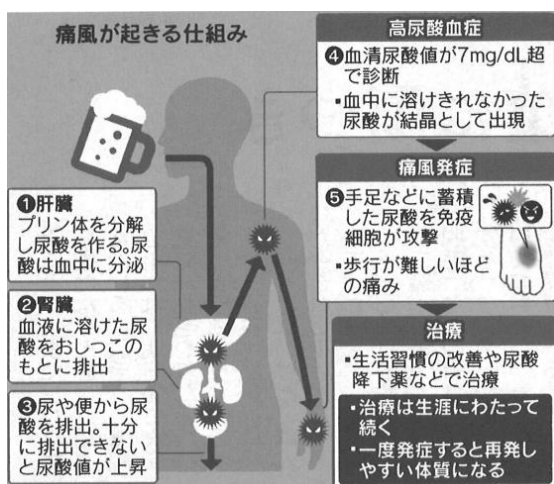
突然激痛が走り、日常生活にも支障をきたす痛風は、暑い時期に発症しやすいです。いったん痛風になると、基本的に生涯にわたり治療を続ける必要があります。食の欧米化などを背景に、患者数はこの15年で4割増え、130万人を超えました。適切な生活習慣や食生活の改善、こまめな水分補給が大切になります。

痛風は、体内に蓄積した尿酸の結晶が原因です。食事や飲酒でプリン体などを摂取すると、肝臓で尿酸が作られ、尿や便から排出されます。尿酸は、血中に溶け込んでいますが、濃度が高くなると、溶けきれなくなって結晶として血中にでてきます。

結晶は、足や手の付け根や耳などにたまります。何らかのきっかけでこの結晶が崩れると、痛風が発症します。免疫細胞が崩れた結晶を敵とみなし攻撃を始めます。炎症反応が起き、患部が赤く腫れあがって強烈な痛みが生じる「痛風発作」が起こります。

治療では、尿酸値を下げるため、まずは食生活や生活習慣の改善を目指します。宴会を控え、魚や甲殻類などプリン体が多い食品の摂取を減らし、意識的に水分をとり尿酸の排出を促します。尿酸は血中に溶けにくく、脱水状態では溶けきれなくなった尿酸が結晶になります。ビールには尿酸の元となるプリン体が多く含まれるうえ、アルコールは体内でプリン体を作る反応を起こします。尿酸を排出する腎機能も低下し、尿酸値が上昇しやすくなります。

清涼飲料水も果糖などの分解過程で尿酸ができます。糖分を含まない水やお茶でしっかり水分補給することが大切です。尿酸は有害な活性酸素を取り除くなど体にとって良い機能があり、低すぎる場合にも問題が起こっています。何でもご相談下さい。



(注) 日本痛風・尿酸学会の久留一郎理事長の説明を基に作成

水分補給、何がいい？

熱中症や脱水予防に欠かせない水分補給ですが、飲み物選びも大切です。持病や年齢によっては飲みすぎが大きなリスクになることもあります。

経口補水液とスポーツドリンクの違い、わかりますか？

スポーツドリンクは、糖分が多く、糖尿病や糖尿病予備軍の人、メタボリックシンドロームの人、高齢者など、血糖値などを正常な状態に保つ機能が弱い人には不向きです。スポーツドリンク 500ml には糖分が 25 g ほど含まれています。これは 1 日の摂取量の目安に相当します。コーラなどの清涼飲料水に比べれば半分ほどですが、食事にも糖分は含まれていますので、500ml 飲むだけで取りすぎになります。

一方、最近よく見かける経口補水液。甘くないスポーツドリンクのように思われるかもしれませんが、経口補水液は糖分が少ないですが、逆に塩分が多いです。高血圧の人などでは注意が必要です。元気が出そうなエナジードリンクは、水分補給には不向きです。糖分も多いし、なにより

利尿効果があるカフェインが多く含まれています。水分を補給したつもりが、むしろ脱水を促してしまう可能性があります。

スポーツドリンクやジュースといった糖分の入った清涼飲料水などを毎日大量に飲み続けると「ペットボトル症候群」を引き起こす可能性があります。

脱水を防ぐためには、1 日朝昼夕の食事以外で最低 1ℓの水をとることが求められ、普通に生活する人であれば、お茶や水でも十分熱中症予防になります。



夏場の水分補給の注意点
山内教授への取材から

注意が必要な飲み物は？

スポーツドリンク	糖質過多に注意。糖尿病・メタボの人、高齢者は控えたほうがよい
経口補水液	塩分が多いので、高血圧の人は避けたほうがよい
エナジードリンク	カフェインが多いので利尿効果があり、水分補給には向かない
アイスコーヒー	1日1～2杯を目安に。飲み過ぎは水分補給にならない

おすすめは？

水、麦茶、食事時に加え、1日1～2ℓをこまめに飲むとよい



（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 yaku_ura_t@urayaku.jp

ホームページ <https://www.urayaku.jp/>