

## 高尿酸血症と痛風について No7



### 高尿酸血症の生活指導

#### ① 食事療法

##### ●肥満の解消

総カロリー量を制限し体重を標準体重にコントロールすることが大切です。身長と体重の関係はBMIで表され、普通体重は18.5~25、標準体重は22で、25以上は肥満とされています

##### ●プリン体の制限

尿酸のもととなるプリン体の多い食品は、摂り過ぎないようにします。ただし厳格なプリン体制限食は、かえって栄養のバランスが崩れる原因にもなりますので、あきらかな高プリン食にならないようにして下さい

#### 食品のプリン体含有量（100gあたり）

極めて多い (300mg~)	鶏レバー マイワシ干物 イサキ白子 あんこう肝酒蒸し
多い (200~300mg)	豚・牛レバー カツオ マイワシ 大正エビ マアジ干物
少ない (50~100mg)	ウナギ ワカサギ 豚・牛肩ロース ハム ホウレンソウ
極めて少ない (~50mg)	コンビーフ カマボコ ソーセージ 豆腐 牛乳 鶏卵

##### ●飲水の励行、飲酒の制限

尿量を確保して腎臓などの尿路に尿酸が蓄積しないようにするため、水をたくさん飲むようにしましょう。アルコールは尿酸の産生を高め、排泄を抑制しますので、注意が必要です。



注：ビールは这其中で最もプリン体含有量が高く、とくに注意が必要です。

#### ② 運動療法

短時間に体を動かす激しい運動は逆に尿酸値を上昇させるので避けましょう

##### ●好ましい運動（有酸素運動）

水泳、サイクリング、散歩、ジョギング等

## 話題の新薬 テリボン皮下注

### 骨粗鬆症治療薬

旭化成ファーマは、骨粗鬆症治療剤「テリボン皮下注用56.5 $\mu$ g」（一般名：テリパラチド酢酸塩）を新発売した。テリボンには、骨形成促進作用を有するヒト副甲状腺ホルモン（ヒトPTH）製剤。骨質を改善しながら骨量を増やすことにより、骨強度を向上させる骨形成促進作用を発揮する。用法・用量は、56.5 $\mu$ gを1週に1回皮下注射する。投与は72週間まで。

薬価は 56.5 $\mu$ g 1瓶：1,297円



### 副作用情報 ベシケア錠

過活動膀胱の治療に用いるベシケア錠、同OD錠に、同剤投与と因果関係が否定できない副作用として「ショック、アナフィラキシー様症状」、「麻痺性イレウス」、「幻覚・せん妄」が報告された。そのため、「重大な副作用」の項に3項目が追記された。

## 「ココア」に冷え抑制の効果

森永製菓は、「ココア」の効果を実験的に「ショウガ」と比較検証した試験の結果を公表した。同試験では、冷え性と判断された成人11名が、約70度で100mlの純ココア+牛乳とショウガ+牛乳を飲料摂取。その後、手の甲表面を5分間隔、首表面 / 額表面 / 頬表面 / 鼻表面の温度変化を10分間隔で測定した。その結果、手の甲と鼻の体表面温度については、ショウガの方が飲料摂取後の温度上昇の立ち上がりが高く、温度上昇も大きい傾向を確認。しかし、その後ショウガは急速に温度低下が始まるのに対し、ココアは温度低下が緩やかで、ショウガより約0.5度高い表面温度が維持することが確認されている。この結果により同社は、ココアとショウガはその冷え性抑制効果の表れ方に違いはあるものの、同じように冷え性を抑制する食品であることが分かったとしている。

