

## おくすり Q&A

### 食べ物のアレルギーについて

Q. 薬局で食べ物のアレルギーを聞かれることがありますが、なぜですか？

A. 食べ物の成分が含まれている医薬品があるためです。食べ物にアレルギーがあるとそれらの医薬品を使用した時に同じようにアレルギーになるおそれがあります。

食べ物を摂取することにより免疫が過剰に働いて、**蕁麻疹や口・のどの粘膜の腫れ、ゼーゼーする、血圧低下、腹痛、嘔吐**などの症状が起こることを食物アレルギーといいます。また、体質的に牛乳を消化できずに下痢する方がいますが、これは免疫が関連していないため食物アレルギーとはいえません。

食物アレルギーの原因として、**鶏卵、牛乳、小麦、ピーナッツ、果物**などが知られています。食物由来の成分などが含まれている医薬品の例を下表に示します。

表. 食物由来の成分などが含まれている医薬品の例

含まれている食べ物 または食物由来の成分	医薬品名	主な薬効
牛乳由来のたんぱく質	エネーボ配合経腸用液 エンシュア・H エンシュア・リキッド	経腸栄養剤
	アミノレバン EN 配合散	経口栄養剤 (肝臓が悪い方用)
	タンニン酸アルブミン	下痢止め
乳製品(乳糖)	イナビル吸入粉末剤 20mg リレンザ	抗インフルエンザ ウイルス剤
やまいも(山薬)	八味地黄丸 牛車腎気丸	漢方薬
ウシ又はブタ蛋白質	ベリチーム配合顆粒	消化酵素
ゼラチン	エスクレ坐剤	鎮静・催眠
ゼラチン(阿膠)	温経湯 猪苓湯	漢方薬

上記の医薬品以外にも食物由来の成分などが含まれている医薬品はあります。また、ゼラチンはカプセルの原材料として、乳糖は多くの医薬品に添加物として含まれていることがあります。より安全に医薬品を使用するため、食物アレルギーのある方は薬剤師にご相談下さい。

執筆薬剤師 和久田 光宣

# わたしの 健康とくすり

第301号



撮影/田中 晴美

## 今月の内容

- ちょっとお耳を…… ①「とうきょう健康ステーション」というポータルサイトをご存知ですか？
- ちょっとお耳を…… ② 尿酸値が上がってしまったら？
- おくすり Q & A 食べ物のアレルギーについて

2021年2月発行

発行者 八王子薬剤センター 茂木 徹  
東京都八王子市館町 1097 電話 042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

## ちょっとお耳を……① 「とうきょう健康ステーション」というポータルサイトをご存知ですか？

「とうきょう健康ステーション」とは、イキイキとした毎日を過ごすために、東京都福祉保健局が運営する都民の健康づくりに役立つ情報を配信しているサイトです。生活習慣をチェックできるコンテンツや、がんなどの生活習慣病予防に関する情報などが掲載されています。

「とうきょう健康ステーション」  
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/index.html>  
 ※スマートフォン・タブレット端末からもアクセスできます。




例えば、「**主な生活習慣病の発症・重症化予防**」では、日常的に自分で行える健康チェックとして、乳がん自己触診（女性）・歯周病セルフチェック・脈拍セルフチェック・COPD（慢性閉塞性肺疾患）セルフチェックの4項目が紹介されています。まずはセルフチェックをして、生活習慣病の早期発見・予防に役立てましょう。

また、新型コロナウイルス対策のため、自宅で食事をする機会が増えていると思いますが、「**生活習慣の改善**」では、自粛生活中に気を付けたい食生活のポイントが

紹介されています。その中の「野菜たっぷり！簡単レシピ」では、中国料理・日本料理・西洋料理のレシピがあります。

他にも「**ライフステージを通じた健康づくりと健康を支える社会環境の整備**」では、こころの不調に気付いたときの相談窓口等が紹介されています。

東京都民以外の方も参考になる情報が掲載されていますので、ぜひご利用いただき日々の健康づくりを進めましょう！

執筆薬剤師 増子 由紀

## ちょっとお耳を……② 尿酸値が上がってしまったら？

通常、毎日 0.5g 程の新たな尿酸が体内で自己生成され、さらに食物から 0.1g 程が吸収されて尿中に排泄されています。しかし、何らかの原因でスムーズに排泄されなかったり、尿酸の成分となる**プリン体の過剰摂取、肥満、過度の運動や筋肉疲労、脱水、継続的なストレス**等により尿酸が体内に多く作られてしまうと、尿酸値は上がっていきます。尿酸値が高いのに治療をせずにそのまましていると、**痛風、尿路結石症、腎臓病等の疾患のリスク**が高くなります。尿酸値が 8.0mg/dl 未満で過去に痛風の経験がない場合、薬は飲まずに**生活習慣の改善**をするように指導を受けますが、なにをしたらよいのでしょうか？

### ★肥満の方はまず痩せましょう

肥満は高尿酸血症のリスクがあがることが分かっています。食事量の見直しや、プリン体を多く含む食材を食べすぎないように注意しましょう。**尿酸の排泄を増やす食材**を意識的に食べることが勧められます。さらに運動が重要となってきますが、**無酸素運動**は尿酸値を上げてしまうため、**有酸素運動**を積極的に行いましょう。



プリン体を多く含む食材例：レバー、イワシ、サンマの干物など  
 尿酸排泄を促す食材例：わかめや昆布などの海藻類、きのこ、野菜など  
 有酸素運動例：ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳など

### ★アルコール摂取は適量を

プリン体といえばビール、という印象がありますよね。実は種類を問わず、アルコールを代謝する過程で大量の尿酸が生み出されます。さらに、尿酸の排泄を妨げる働きをするため、**休肝日を設けながら飲酒量を控えることが必要**です。



一日の適正アルコール摂取量：ビール 500ml、焼酎(35%) 1/2 合、  
 日本酒 1 合、ワイン 2 杯、ウイスキー 60ml

### ★水やお茶を一日二リットル以上飲む

水分を十分に摂って尿量を増やし、尿酸の排泄量を増やしましょう。ジュースやスポーツドリンクのような糖分が高いものではなく、**お水やお茶を飲む**よう心がけましょう。



そのほか、**ストレスをためない工夫**をすることも尿酸値低下につながるといわれています。薬に頼らずにまず、生活習慣の見直しをしてみましょう。

執筆薬剤師 小林 悠