

## おくすり Q&A

### 尿酸値が高いと言われたら

#### Q. 尿酸値が高いと言われました。どんな薬がありますか？

A. 尿酸は常に体内で生成されていますが、それと同時に尿や便とともに体外へ排泄されています。しかし、何らかの原因で生成と排泄のバランスが崩れると尿酸値が高くなってしまいます。尿酸値が高くなる原因には大きく2つのタイプがあり、①尿酸が作られる量が多すぎる**生成過剰タイプ** ②尿酸がうまく排泄されない**排泄低下タイプ**に分けられます。そのため尿酸値を下げる薬は、作用の違いで**尿酸生成抑制薬**と**尿酸排泄促進薬**があります。

作用	尿酸生成抑制薬	尿酸排泄促進薬
成分 (商品名)	アロプリノール(ザイロリック®) フェブキソスタット(フェブリク®) トピロキソスタット(ウリアデック®)	ベンズプロマロン(ユリノーム®) プロベネシド(ベネシッド®) ドチヌラド(ユリス®)

#### Q. 尿酸値が高いとどうなりますか？

A. 尿酸値が高いと「風が当たるだけでも痛い」ことが病名の由来となっている**痛風**や**腎障害**、**尿路結石**などを引き起こすことがあります。また、尿酸値が高い方の約8割には、糖尿病・脂質異常症・高血圧などの生活習慣病を合併することが知られています。これらの生活習慣病は動脈硬化を招いて**心疾患**や**脳卒中**につながる可能性があります。



#### Q. 生活で気をつけることは？

A. 尿酸の増えてしまう原因ごとで対策が異なります。

【**生成過剰タイプ**】**プリン体の摂取を控える**：旨味の成分でもあるプリン体は、体内で尿酸に代謝されるため、**1日400mgの摂取**が目安とされています。特に**干物**や**レバー**や**魚卵**にはプリン体が多いので、1回に食べる量を減らしましょう。

【**排泄低下タイプ**】**1日2～2.5Lの水分を摂り、1日2L排尿するよう心がける**：尿酸は尿と一緒に排出されます。水分を多く摂って尿量を増やしましょう。

【**どちらのタイプにも共通**】**アルコールの摂取を控える**：アルコール自体に尿酸を作る量を増やし、排泄する量を減らす働きがあります。**1日の摂取量として日本酒なら180mL、ビールなら500mL、ウイスキーなら60mL**を目安にしましょう。

**適度な有酸素運動を取り入れる**：**ウォーキング、ジョギング、水泳**などといった適度な有酸素運動が効果的です。**1回にかける時間は30～60分程度、週に3回程度**行いましょう。しかし、激しい運動や息をこらえて行う筋力トレーニングなどの無酸素運動は、負荷により筋細胞が壊れ、代謝の過程で尿酸が作られてしまうため注意が必要です。

尿酸値が高い状態が続くとさまざまな症状が現れるリスクがあります。尿酸値を下げるためにまず取り組むべきことは、生活習慣の改善です。また、薬物治療を始めた場合、尿酸値を下げる薬の中には、他の薬と飲み合わせに注意が必要な薬もあります。薬剤師にもお伝えください。

執筆薬剤師 中島 千春

# わたしの健康とくすり

第346号



## 今月の内容

- ・疾患シリーズ 《連載・通算第11回目》  
薬剤耐性とは？
- ・ちょっとお耳を…… 美白に効果があるスキンケア成分について  
知っていますか？
- ・おくすり Q & A 尿酸値が高いと言われたら

2024年11月発行

発行者 八王子薬剤センター 橘 隆二  
東京都八王子市館町 1097 電話 042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

## 薬剤耐性とは？

前回は抗菌薬の種類と作用について紹介しましたが、今回は薬剤耐性について紹介します。

近年、抗菌薬が効かない細菌（薬剤耐性菌）による感染症が世界的に流行し、大きな社会問題となっています。このまま何も対策を講じなければ、薬剤耐性菌による死者数は、2050年までに世界で3,900万人を超えることが予想されています。これは、がんによる死者数の予想（3,500万人）を大きく上回ります。

薬剤耐性とは、細菌が抗菌薬に効かなくなってしまうことを意味します。薬剤耐性菌は増殖が遅いため、常在菌に紛れてひっそりと生きています。普段は少数派なので全く目立ちませんが、抗菌薬の投与によって多数派の常在菌が減ってしまうと、少数派の薬剤耐性菌が増殖して悪さをしてしまうのです。そのため、抗菌薬は必要なときに必要な量を医師の処方通りに使用することが重要です（図1）。



図1 抗菌薬の不適切な使用例  
左：保管していた抗菌薬を自己判断で服用する 右：抗菌薬の服用を中断する  
引用）AMR臨床リファレンスセンター（<https://amr.ncgm.go.jp/general/1-2-2-1.html>）

## ■風邪のときに抗菌薬の処方希望しない

風邪の原因はほとんどがウイルスです。抗菌薬はウイルスには効果がないため、服用することは推奨されません。もちろん、細菌性の二次感染を予防するために医師が処方した場合は除きます。

## ■抗菌薬は処方通りに最後まで飲みきる

症状が良くなったとしても、体内に原因菌が残っていることがあります。途中で抗菌薬の服用をやめると、感染症をぶり返してしまう恐れがあります。また、体内で中途半端な濃度になってしまい、薬剤耐性菌が出現してしまうかもしれません。

## ■抗菌薬は余らせない、他の人にあげない、他の人からもらわない

抗菌薬を残しておいていつか使おうと考えるのは危険です。その抗菌薬が次も効くとは限りません。思わぬ副作用が出る可能性がありますし、保管状況によっては変質してしまいます。

抗菌薬が使える未来を迎えるためには、みんなで意識を変える必要があります。今回はよいよ最終回です。消毒薬と感染症対策について紹介します。

## ちょっとお耳を……

## 美白に効果があるスキンケア成分について知っていますか？

シミがあり美白成分が気になるけど、薬局やドラッグストアにはたくさんのスキンケア製品があってどれを買えばいいかわからない…と悩む方も多いと思います。今回は、市販のスキンケア製品に含まれる美白成分をいくつか紹介していきます。シミができるメカニズムを簡単に説明すると、紫外線を浴びた肌では、メラノサイトが活性化してメラニンが大量に作られます。生成されたメラニンは角質細胞に運ばれ、肌が新しく生まれ変わる過程で皮膚の表面へと出てきます。メラニンがうまく排出されず色素沈着を起こしてできるのがシミです。

## 【トラネキサム酸】

人工的に作られたアミノ酸のひとつで止血作用や抗炎症作用があることから元々は医薬品にのみ使用されていた成分です。風邪などで喉の炎症がある時などに服用したことがある方も多いのではないのでしょうか。近年、シミの元になるメラニンの生成に関わるメラノサイトの活性化を促進するプラスミンやプロスタグランジンの生成を抑える作用から美白効果があるとされ、スキンケア製品に含まれることも増えています。特にシミや肌荒れが気になる方におすすめの成分です。

## 【ビタミンC誘導体】

ビタミンCを改良した成分で肌に吸収されにくいビタミンCの角質層への浸透性を高めた成分です。肌の内部でビタミンCとして作用し、メラニンの合成に関わるチロシナーゼという酵素の活性を阻害する働きがあります。ビタミンCよりも改良されていますが、空気や光に触れると分解しやすいのでビタミンC誘導体を含む製品はできるだけ早めに使用し、冷所保存するといでしょう。皮脂を減らす作用もあるので脂性肌の方によりおすすめです。

## 【ナイアシナミド】

肉や魚、豆などに含まれるビタミンB3の一種で、別名「ニコチン酸アミド」とも呼ばれています。メラニンが生成されたあと、角質細胞に輸送されるのを防ぐ役割があります。刺激性が少ないため敏感肌の方にもおすすめの成分です。

## 【プラセンタ】

哺乳動物などの胎盤から抽出された成分です。年齢などで新陳代謝が衰えると肌の生まれ変わりが遅延し不要な角質やメラニンが排出されにくくなります。プラセンタは肌の新陳代謝を活性化して肌の生まれ変わりを促進する効果があり、メラニンの排出をスムーズにすることでシミを改善します。プラセンタには植物性と動物性があり、植物性のメリットは、動物性のものよりもクセのある匂いがなく、アレルギーのリスク

も少ないことです。一方、動物性には胎盤本来の多くの成分が含まれており、アンチエイジング効果も加えて期待するのであれば、動物性を選ぶ方がおすすめです。



新しいシミができることを防ぐためには、日焼け止めや日傘の使用など1年を通して日中の紫外線ケアはきちんと行いましょう。今回紹介した成分以外にも様々な成分が存在しています。何か気になる成分がありましたらぜひ薬剤師にご相談ください。