

いつも食べる純炭きよらをご愛顧いただき、誠にありがとうございます。

きよら通信担当のゆっきーが、腎臓病お役立ち情報をお届けします(*^^)v



過去のきよら通信はこちら→



夏と腎臓病

まだまだ猛暑日が続く予報となっていますね。

残暑が厳しいこの季節の検査結果は、数値が悪くなりやすいので

がっかりしてしまう事もあるのではないのでしょうか。

でも、心配しすぎないで大丈夫。

夏場に少し悪くなった数値は、涼しくなってから検査してみると少し復活する場合も多いんです。暑さが落ち着くまではこまめな水分補給を心がけて腎臓をいたわりながら過ごしましょう。



尿酸値が高いと腎臓に悪い？

先生に『尿酸値が高めなのでお薬を出しておきますね』と言われて、尿酸値を下げる薬を飲んでいませんか？尿酸は腎機能が落ちている場合は、注意したい物質です。

お客様のお電話でも、“尿酸を下げる薬”をよく聞くので調べてみました。

尿酸は悪者なの？

尿酸値が高くなって健康を害してしまうのは、実は人類だけなんだそう。

でも、尿酸には体内の酸化を防ぐ抗酸化作用もあり、完全に悪者という訳ではありません。

人類は進化の過程でビタミンC(抗酸化作用のある物質)を作る機能を失ったので、

ビタミンCの代わりに、体内で尿酸を作ることで、酸化を防ぐように

進化したのでは？という仮説があります。

酸化から体を守るために編み出した尿酸が健康を害してしまうのは

人類の環境変化のスピードが速すぎるのかも？でも、安心してください。

頭のいい人類はちゃんと治療薬を開発しました。



犬や猫などほとんどの動物は体内でブドウ糖からビタミンCを合成できるらしいです。

尿酸はどこから来るの？

尿酸は、プリン体という物質が分解されて作られます。

「プリン体が多い魚卵やレバーなどを食べ過ぎると尿酸値が

上がって痛風になるよ」と聞いたことはありませんか？

しかし、食べ物由来のプリン体から作られる尿酸は全体の2割程度で、残り8割の尿酸は新陳代謝によって体内で作られたプリン体から作られているのです。

腎臓にどんな悪さをするの？

尿酸が増え血液中に溶けきれなくなると、尿酸が固まった針状の結晶が体のあちこちにできてしまいます。この結晶が原因で、痛風などの痛みを伴う症状が起こります。また、尿酸の結晶が腎臓にできてしまうとそれ自体が腎機能低下をもたらし、慢性腎臓病(CKD)の発症や悪化に関係することが分かってきています。



あなたの尿酸値はいくつ？

血液検査の結果で、尿酸値が約 7.0 mg/dL 以上ある場合は、基準値をオーバーしています。腎機能が落ちていて尿酸値が高めの場合は、早めに先生に相談してみましょう。



尿酸値を薬で下げる方法はこの2つ

尿酸値を下げる薬には 2 種類のタイプがあります。

既に処方されている場合は、どのタイプかおくり手帳で確認してみましょう。

①尿酸の排泄を促進するタイプ(ベンズブロマロン・ユリノーム・プロベネシドなど)

②尿酸の生成を抑制するタイプ(アロプリノール・フェブリク・トピロリック・ウリアデックなど)

ここで、最新情報も交えて
尿酸の薬についての
ワンポイントアドバイス!

《アドバイスその1》

腎臓病で①のタイプを処方されている場合は、尿中に尿酸量が増えて尿路結石(激痛)を起こすことがあるので、お医者さんに確認してみましょう。

《アドバイスその2》

『高尿酸血症・痛風治療ガイドライン第3版(2019年改訂)』では腎臓病の場合②のタイプのお薬が推奨されています。更に、2021年6月の日本腎臓学会では、②の中でも特に新タイプの方が尿酸の下がりが高く、その後の生命予後も良いと報告されました。

・旧タイプ→アロプリノール

・新タイプ→フェブリク・トピロリック・ウリアデック

せっかく処方してもらうなら新タイプが良さそうです。但し、肝臓や心血管系に対する副作用も知られているので、処方の際には肝機能や心機能をチェックしてもらってくださいね。

尿酸値のモト、プリン体の豆知識

プリン体は細胞の中のDNAに含まれる物質です。遺伝情報であるDNAは1つの細胞に1セットしか存在しないので、例えば100g当たりの細胞の数が多い食べ物ほど、プリン体は沢山含まれることとなります。

卵を例にとると、鶏卵は細胞数としては1つなのでプリン体の含有量としては極めて少ないんです。

小さい卵の集まりであるイクラだと100g中約4mg。さらに小粒のタラコは100g中約120mgとなります。



プリン体含有量の比較(100g当たり)

プリン体との付き合い方

プリン体はおいしいモノに多く含まれます。これらを全部我慢…となるとストレスになることも。尿酸値が上がる原因は、食べ物(原因の約2割)のほかに、体質、飲酒、薬などが原因の場合もあります。尿酸については詳しくわかっていない部分も多いのですが、腎機能が落ちている場合は、体質や病状に適した薬を使って尿酸の結晶化を防ぐことが大切だとお含みおきください。

純炭粉末

公式専門店