

トピロリック®錠を 処方された患者さん ご家族のみなさまへ

監修 ● 長瀬クリニック 院長 長瀬 満夫 先生

Dr.長瀬のワンポイント

これまで、高尿酸血症の治療は痛風発作をおさえることが大切とされてきました。しかし、近年さまざまな研究により、高尿酸血症と生活習慣病に密接な関係があることが明らかとなり、尿酸値のコントロールの重要性が指摘されています。

健康長寿を目指すために、しっかりとお薬を飲んで、尿酸値をきちんとコントロールしていきましょう。



尿酸値が高いって どういう状態なのですか？



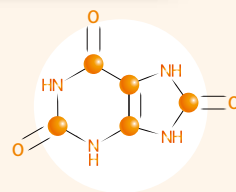
尿酸とは？

尿酸は「プリン体」が分解されてできる物質です。

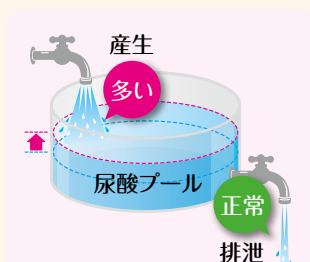
プリン体は、食品に含まれるだけでなく、

体内の細胞の新陳代謝やエネルギー消費によっても作られます。

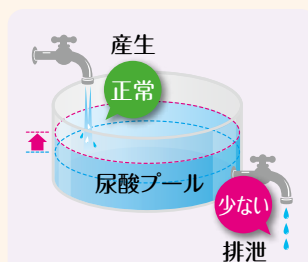
プリン体からできた尿酸は主に腎臓から尿中に排泄されます。



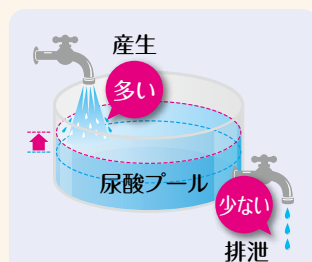
高尿酸血症



尿酸産生過剰型
(日本人患者さんの10~15%)



尿酸排泄低下型
(日本人患者さんの60%)



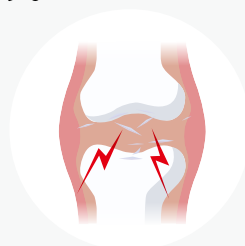
混合型
(日本人患者さんの25~30%)

**尿酸が産生される量 > 尿酸が排出される量となり
プールがあふれてしまう状態**

尿 酸は、体内では毎日ほぼ一定量(約700~800mg)産生されていますが、ほぼ同量が体外に排泄されるため、尿酸の量は一定に保たれています。

しかし、何らかの原因でそのバランスが崩れて、尿酸が増え過ぎてしまうと高尿酸血症になります(図)。

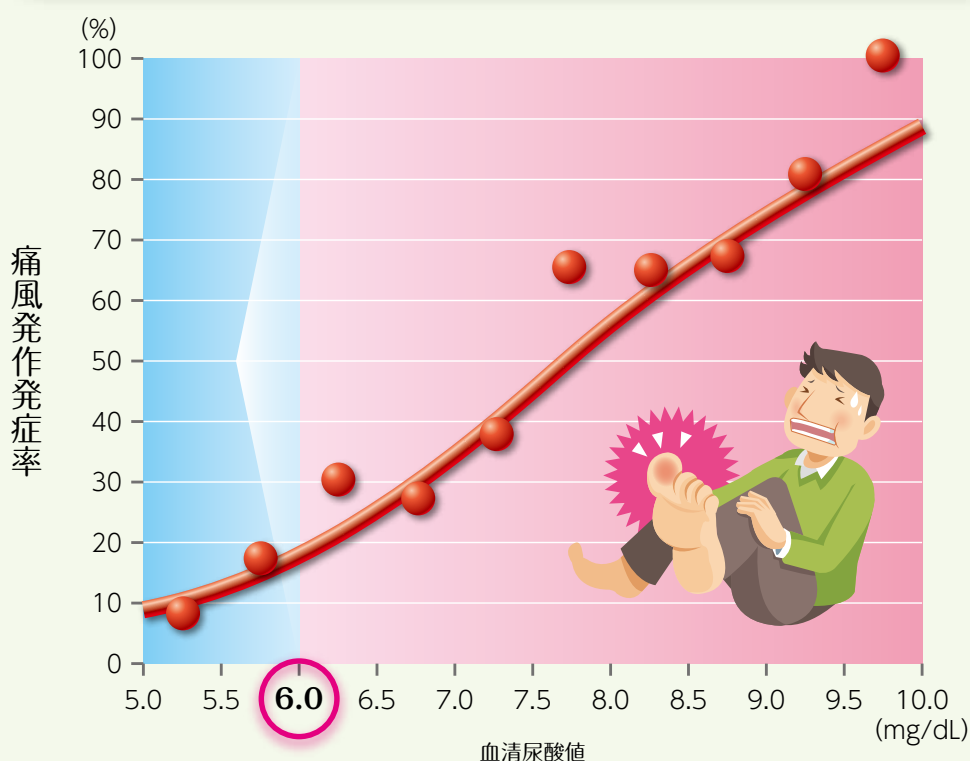
この状態を放っておくと、増え過ぎて溶けなくなった尿酸が結晶となり、関節にたまっていき、いずれ痛風発作が起こります。



尿酸値は、どのくらいまで 下げればよいですか？



血清尿酸値と痛風発作発症率の関係



Shoji, A. et al. : Arthritis Rheum 51(3) : 321, 2004

尿酸値7.0mg/dLを超えた状態を高尿酸血症といいます。

そして、尿酸値が高くなるほど痛風発作が起こる可能性も高くなります。実際に、痛風発作を起こしたことのある方のうち、尿酸値を6.0mg/dL未満にコントロールできた方の86%が、痛風発作の再発を起こさなかったと報告されています(図)。

また、尿酸が溶ける限界の濃度よりも低い濃度(6.0mg/dL以下)にすることで、体内にたまった尿酸塩の結晶が溶け始めるため、尿酸塩の結晶が体内にたまらないようにするためにも、尿酸値の目標は『6.0mg/dL以下』とすることが望ましいといえるでしょう。



どうしたら痛風発作を 防げますか？



1 尿酸値が 高い状態とは…



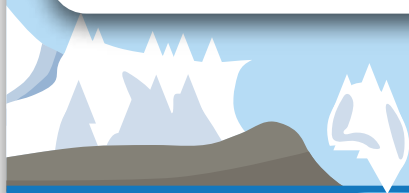
雪が降り積もる状態です。
雪のように尿酸が体内にたまります。

2 高い尿酸値が 放置されると…



雪が降り積もり、冰山になるように尿酸が
たまり、かたまりになります。

3 痛風発作が 起こるときは…



冰山がくずれるように尿酸のかたまりが
はがれます。

4 痛風発作が おさまっても…



くずれた細かな尿酸のかたまりは残って
いるので、取り除く必要があります。

痛 風発作を起こさないために、まずは「できるだけ雪を積もらせない(尿酸値を『6.0mg/dL以下』に保つ)こと」、冰山が形成されて痛風発作が起こってしまった場合は、「くずれた細かな氷のかたまり(尿酸塩の結晶)がなくなるまで、ゆっくり、しっかり治療を継続すること」が重要です。



痛風発作が起こった場合には どうしたらよいですか？



痛風発作が 起こりやすい場所とは？



親指の付け根



足の甲



足首



アキレス腱



ひざ



痛風発作が 起こってしまったら…



患部を安静に保つ
(マッサージは逆効果)



患部を冷やす



患部を高い位置に保つ



早めに受診する



処方されたお薬を
指示通りに飲む



- 痛風発作は、夜中から明け方に起こることが多く、痛みのピークは発症後2～3日間続きます。その後、2週間以内に痛みはなくなります。
- 繰り返し痛風発作が起こる場所では、骨や関節の破壊や変形も生じ、関節の周辺などに痛風結節と呼ばれる、こぶのようなものができます。
- 痛風発作が起こりやすい場所としては、親指の付け根、足の甲、足首、アキレス腱、ひざなどがあげられます。最初の痛風発作の多くは、足の親指の付け根に起こります(左図)。

痛風発作が起こってしまったら、患部を安静に保ち、冷やしましょう(マッサージは逆効果なので注意が必要です)。その後、早めにリウマチ科、整形外科、内科などを受診し、お薬を処方された場合には指示通りに飲むことが重要です(右図)。

痛風の治療をする薬には 何がありますか？



発作前

症状

ビリビリする

ゾワゾワする

➡ 感じ方には個人差があるが、
このような初期症状が
みられる場合もある。

使用する薬

● コルヒチン

||

発作の進行を抑える。



痛風性関節炎

痛風発作

症状

激しい痛み

腫れ

赤み

➡ 足の親指の付け根に
炎症が起こることが多い。
足首やアキレス腱などでも
起こることがある。

使用する薬

● 非ステロイド性抗炎症薬 (NSAIDs)

● ステロイド薬

||

発作時の痛みをとる。

発作後

使用する薬

尿酸生成抑制薬

● アロプリノール

● フェブキソスタット

● トピロキソスタット

尿酸排泄促進薬

● ベンズブロマロン

● プロベネシド

● ブコローム

● ドチヌラド

監修：帝京大学医学部 名誉教授
帝京大学医学部附属新宿クリニック 院長 藤森 新先生

痛風発作の予兆が
あるときや、
ごく初期であれば
コルヒチンという
痛風発作の進行を抑える
薬が有効です。

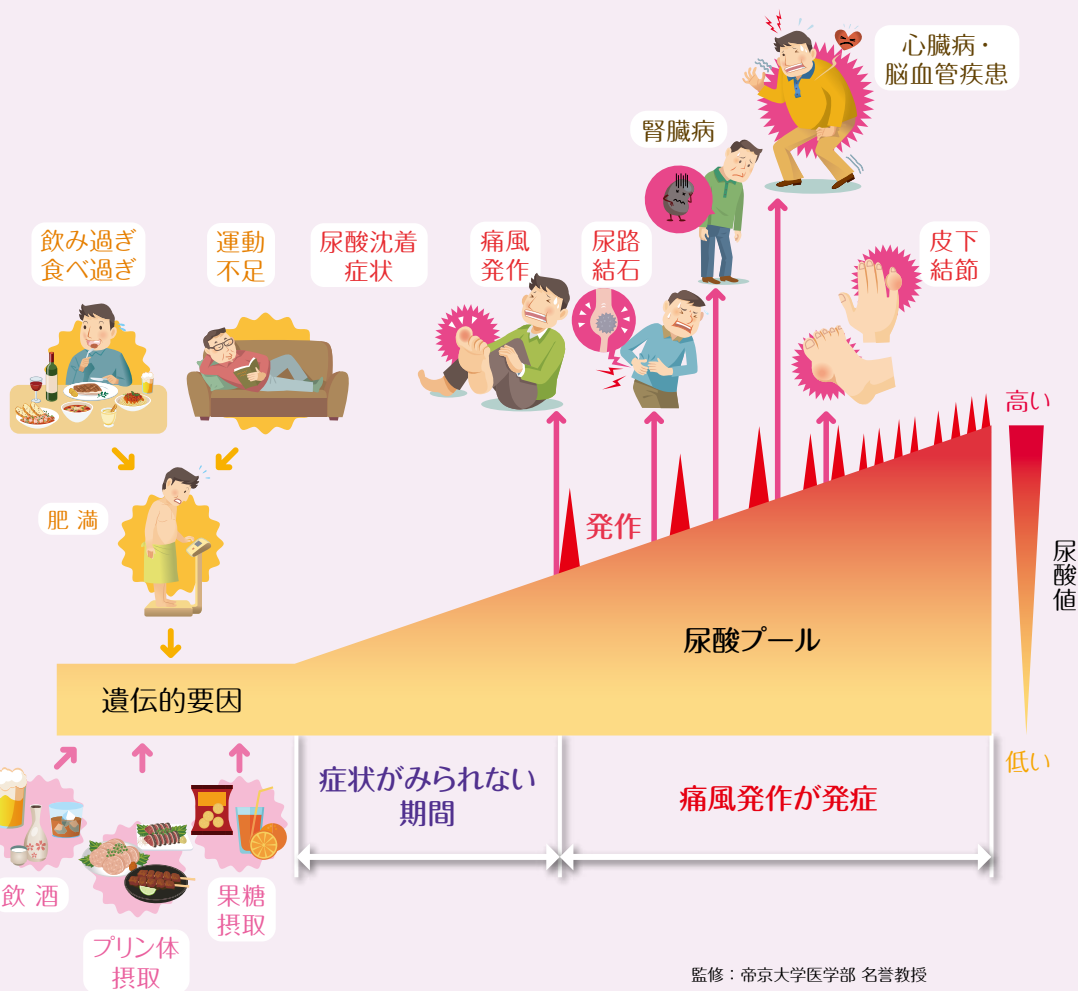


強い痛風発作が起こっている
ときには、非ステロイド性抗炎症
薬 (NSAIDs) やステロイド
薬を使用します。
痛風発作が起こっているときは尿酸値をなるべく変動させ
ないことが大切なので、尿酸値
を下げるお薬を服用してはい
けません。
ただし、すでに尿酸値を下げる
お薬を飲んでいる場合は、その
まま飲み続けてください。

痛風発作がおさまったら、
再発を防ぐために
尿酸値を下げるお薬を
開始します。



痛風発作が起こらなければ 大丈夫ですか？



監修：帝京大学医学部 名誉教授
帝京大学医学部附属新宿クリニック 院長 藤森 新先生

痛 風発作は、『尿酸値が高くて**症状のみられない期間**』を経たうえで**発症**するため、
自覚症状が無くても油断禁物です。

尿酸値が高い状態は、痛風発作だけでなく、尿路結石、心臓病・脳血管疾患、皮下結節、
腎臓病などの合併症の発症にも関連すると考えられています(図)。

そのため、**尿酸値を下げることは痛風発作の発症を抑えるだけでなく、
合併症の発症を抑えるうえでも重要**であるといえるのです。



普段の生活で 気を付けることはありますか？



食事に気を付けましょう

食事のポイント

① 適正なエネルギーを摂る



② 栄養バランスのよい食事



③ プリン体含有食品を控えめに



④ アルカリ性食品を十分に摂る



⑤ 水分をたっぷり摂る※



⑥ アルコール飲料の多飲は慎む



※：心臓や腎臓の病気により、水を飲む量を制限されている場合もありますので、かかりつけの医師にご相談ください。

食品中のプリン体含有量(100gあたり)

極めて多い (300mg～)	多い (200～300mg)	中程度 (100～200mg)	少ない (50～100mg)	極めて少ない (～50mg)
鶏レバー、 干物(マイワシ)、白子 (イサキ、ふく、たら)、 あんこう(肝酒蒸し)、 太刀魚、 健康食品(DNA/RNA、 ビール酵母、クロレラ、 スピルリナ、ローヤル ゼリー)など 	豚レバー、牛レバー、 カツオ、マイワシ、 大正えび、オキアミ、 干物(マアジ、サンマ) など 	肉(豚・牛・鶏)類の 多くの部位や魚類、 ブロッコリースプラウト など 	肉類の一部 (豚・牛・羊)、 魚類の一部、加工肉類、 ほうれんそう(葉)、 カリフラワーなど 	野菜類全般、 米などの穀類、 卵(鶏・うずら)、 乳製品、豆類、 きのこ類、豆腐、 加工食品など 

日本痛風・核酸代謝学会 ガイドライン改訂委員会 編：高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第3版 診断と治療社：142, 2018

痛 風や高尿酸血症の改善には、食事療法が生活習慣の改善における最大のポイントといわれています。しかし、食事療法といっても特別なものは特にありません。

①適正なエネルギーを摂ること、②適正な栄養バランスが基本となります。それに加えて、尿酸のコントロールや尿路結石の発生防止の観点から、

③プリン体を多く含む食品を控えめにすること、④アルカリ性食品を十分に摂ること、⑤水分をたっぷり摂ること、⑥アルコール飲料を飲みすぎないことが重要です。

普段の生活で 気を付けることはありますか？



適度な運動をしましょう

尿酸値を下げるために適した運動



無酸素運動

さけたほうが良い

- ベンチプレス
- ウエイトトレーニング
- 競泳
- ランニングなど

無酸素運動

あまりすすめられない

- 登山
- 野球
- スキー
- サーフィンなど

強めの有酸素運動

- ジョギング
- ゴルフ
- エアロビクス
- テニスなど

軽い有酸素運動

おすすめ

- ウォーキング
- 水中ウォーキング
- サイクリング
- ヨガ
- ラジオ体操など

忙しくて時間の取れない方は…

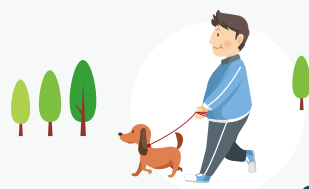
- 10分程度の運動を3回に分けて行い、合計30分以上とする
- 1日おきに1時間を目安に運動する
- 15分程度の運動を週3回以上行うよう習慣づけることから始める
(全く運動習慣が無い方、どうしても時間の確保が難しい方の場合)



監修：尚国東口クリニック 理事長 大山博司 先生

食 事に気を付けることに加えて、適度な運動も重要です。尿酸値の高い患者さんに勧められる運動は、酸素を取り入れながらゆっくり行う「有酸素運動」です。有酸素運動の例としては、**ウォーキング、ジョギング、エアロビクス、サイクリング**などがあげられます(図)。肥満や高尿酸血症の改善には、ある程度運動時間を継続させることが重要で、毎日30分以上の有酸素運動を行うことが効果的といわれています。

注意：脱水になってしまわないように、こまめな水分補給を心がけましょう



お薬を飲むにあたって 注意することはありますか？



トピロリック[®]錠 服用中の注意

- ！ 尿酸値を下げるお薬は、少ない量から飲み始めて、
徐々に増量するのが基本的な飲み方です。



- ！ お薬を飲み始めたときに、
痛風発作が起こることがあります。



- ！ 痛風発作が起こった時に尿酸値を下げるお薬を急に
やめると、かえって発作がひどくなる場合がありますので、
そのままお薬を服用し続けてください。



- ！ 飲み忘れたときは
次の時間に1回分を飲んでください。
2回分を1度に飲んではいけません。



- ！ 食欲がない、全身がだるい、皮膚や白目が黄色くなる、
全身の皮疹や発疹、このほかにも気になる症状が
あらわれた場合には医師や薬剤師にご相談ください。



注意

お薬を飲み始めると、痛風発作が起こることがありますが、
これはお薬によって尿酸値が急激に下がることによるものであって、
お薬が効いていないからではありません。
ですから、自分の判断でお薬をやめてしまってはいけません。

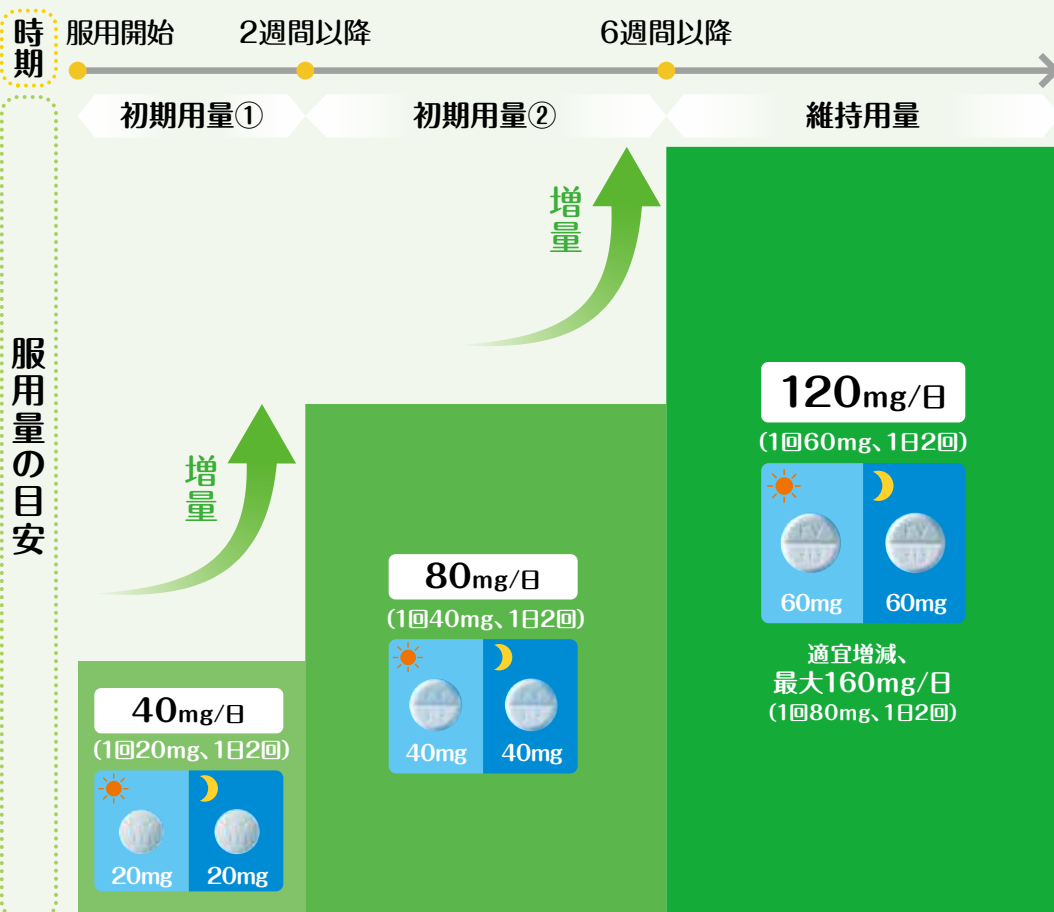


お薬を飲むにあたって
注意することはありますか？



トピロリック®錠の 服用スケジュール(目安)

トピロリック®錠は、尿酸値をゆっくり下げるために、
徐々に服用する量を増やしていくお薬です。
医師の指示に従って服用してください。



錠剤写真：実物大

日常生活で注意するポイント

尿酸値を下げるために、 日常生活では次のような点に注意してください

食べ過ぎに注意

摂取エネルギー量や、プリン体を多く含む食べ物には注意が必要です。
偏食を避け、多品目を少量ずつ、ゆっくり噛んで食べ、
肥満を是正することは生活習慣病の予防にもなります。



アルコールは控えめに

アルコールを飲み過ぎないようにするとともに、
つまみによるエネルギーのとり過ぎにも注意しましょう。
休肝日を設け、ビールばかりにしないなどの工夫を。



水分をたっぷりとり

尿酸は主に尿から排泄されるので、
水分を十分にとって尿がたくさん出るようにしましょう。



軽い運動をする

ウォーキングなどの有酸素運動は尿酸値を上げず、
痛風の人に多い高血圧などの合併症にも有効です。
有酸素運動を1日30分、できれば週に3日以上行いましょう。



精神的ストレスをうまく緩和する

のんびりゆっくり型のストレス対策で、
ストレスをうまく緩和しましょう。



公益財団法人 痛風・尿酸財団 ホームページより引用改変

健康診断などの検査の結果、血清尿酸値が高いと指摘された場合には、
かかりつけの医師または専門医にご相談ください。

● 公益財団法人 痛風・尿酸財団のホームページのご紹介 ●

痛風・尿酸財団では、ホームページにて高尿酸血症・痛風の病態や治療に関する情報
および痛風協力医療機関に関する情報を提供しています。

<http://www.tufu.or.jp/>



富士薬品

〒330-9508 埼玉県さいたま市大宮区桜木町4丁目383番地

TPR30027A