

新年あけましておめでとうございます



千望峠からの眺め



日ごろより地域のかかりつけ薬局として、はるか薬局をご利用いただき、誠にありがとうございます。

2020年、新型コロナウイルス感染症が全世界で猛威をふるい、感染予防の取り組みが続けられています。日常の暮らしへの大きな制約、行動自粛によって、私たちの生活は一変しています。未知のウイルスとの闘いは長期戦へと進んでいます。人類がウイルスを克服するのではなく、共存しながら日常生活を立て直すために、一層の努力が必要です。これまでの暮らしの概念、社会のありようが大きく変わる、分岐点を迎えています。

安倍首相が退陣、菅政権が誕生しました。安倍政治を引き継ぎ、国民の願

いに背を向けた政治が続きます。新型コロナウイルス対策でも国民の命と暮らしを優先することなく、明確な対策を示しきれません。

日本の明るい未来のために、市民の連携で日本国憲法が暮らしに活かされる社会を目指しましょう。

2021年、あゆみ調剤は民医連の保険薬局として、地域包括ケアシステムの一翼を担い、新型コロナウイルス感染症と戦いながら、健康で安心して暮らせる街づくりに取り組んでいます。

本年もよろしくお願いいたします。

2021年 元旦

株式会社 あゆみ調剤

代表取締役 矢部 政仁

高尿酸血症について〈後編〉

2020年11月号(前編)では、高尿酸血症の原因や生活習慣病との関連などご紹介しました。今月(後編)は、はるか薬局で取り扱っている高尿酸血症のお薬や生活習慣改善のポイントについてお話します。

〈高尿酸血症のお薬について〉

高尿酸血症には、3つのタイプがあります。タイプに合わせて、お薬も使い分けられます。

① 尿酸が過剰に生成されてしまうタイプ ② 尿酸をうまく体の外に排泄できないタイプ ③ 尿酸が過剰に生成され、うまく体の外に排泄できないタイプ(混合型)

① 尿酸が過剰に生成されてしまうタイプ

～尿酸を作りすぎないようにお薬で抑える

アロプリノール錠



フェブリク錠10mg、20mg



② 尿酸をうまく体の外に排泄できないタイプ

～尿酸を積極的に排泄させる

ベンズプロマロン



ベネシッド錠



～尿をアルカリ性にし尿酸を溶かしやすくする(尿酸は酸性物質なのでアルカリ性に溶ける)

ウラリット配合錠



混合型や状態によっては

①と②の薬を併用したりします。

〈生活習慣改善のポイントについて〉

大きなポイントは、「食べすぎに注意」「お酒(アルコール)はほどほどに」「有酸素運動を行なうこと」の3点になります。今挙げたポイントは、糖尿病や脂質異常症、高血圧など他の生活習慣病予防と大きな変わりはありません。高尿酸血症に対してより意識すべきポイントとしては、「プリン体を多く含む食事は避ける」「水分は1日2L以上飲む」「尿をア

ルカリ性に近づける食物の積極的摂取」になります。

「プリン体を多く含む食事は避ける」

動物の内臓、魚の干物、魚卵などプリン体を多く含む食品の過剰摂取は避けることが望ましいです。意外と見落としがちなのが健康食品です。健康食品の中で核酸(DNA/RNA)やビール酵母など

にもプリン体を多く含むものもあります。摂取する場合は、用法用量を守り、飲み合わせや組み合わせに気をつけた方が良いでしょう。(何かあればご相談ください)

また食事のみならず、お酒(アルコール)の摂りすぎは尿酸値を上昇させる恐れがあります。ビールはプリン体が多いから、プリン体の少ない焼酎やウイスキーなどの蒸留酒なら大丈夫と思っている方もいらっしゃるかもしれません。ビール以外のお酒(プリン体が少ない)でもアルコールの働きで尿酸値が上がることが報告されています。

1日の摂取は、ビールであれば500ml、ウイスキーであれば60ml、日本酒



であれば1合(180ml)、焼酎であればお湯割り(110ml)を目安にしましょう。(ただし医師などから別途指示されている場合はそれに従いましょう。)

「水分は1日2L以上飲む」「尿をアルカリ性に近づける食物の積極的摂取」

水分を摂取すること、尿をアルカリ性に近づけることは尿酸を尿に溶かし排泄を促すことにつながります。尿をアルカリ性に近づけることで尿路結石の予防にもつながります。尿をアルカリ性に近づける食物としては「海藻類」「野菜」が挙げられます。水分摂取に関しては、持病で制限のある方、腎臓の機能が著しく低い方などは医師の指示に従いましょう。

参考 HP: 公益社団法人 痛風尿酸財団

(薬剤師: 皆川 佑太)



用務員 松原 萌

趣味: 旅行

ひとこと: まだまだできないことが多くあるので、まずは業務に慣れて早く役に立てよう頑張ります!

職員紹介

用務員 加藤 奈緒美

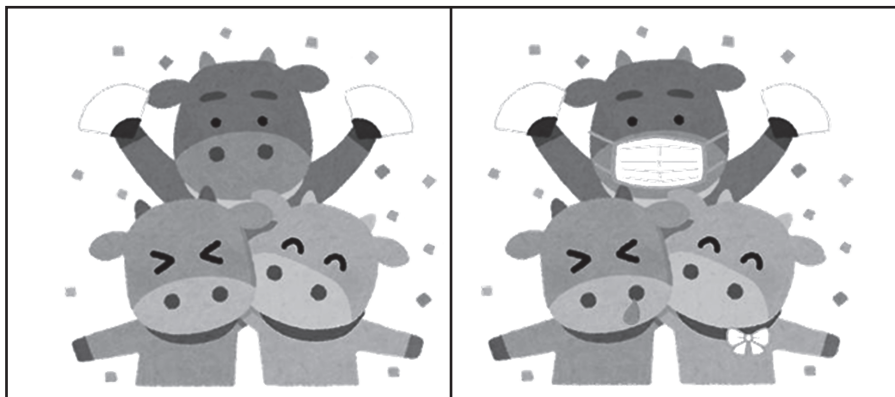
趣味: 息子のサッカーの試合を見に行くこと

マイブーム: コロナのせいで家にいることが多く、100均のプチブロックにはまっています

ひとこと: 子供3人の母親です! 薬局の仕事も初めてで毎日バタバタですが頑張ります!

はるか通信 お年玉クイズ

★ まちがいさがし ★



問題 右と左の絵の中に3か所違うところがあります。どこでしょうか。
正解者の中からお年玉として今月はなんと**10名**様に図書カードをお送りします。答えは文章でも、絵を切り取って違うところに○をつけていただいてもかまいません。

【クイズ応募のきまり】

クイズの答え、住所、氏名をハガキ、またはEメールでご応募下さい。はるか通信への感想、はるか薬局へのご意見などもお書き下さい。正解者の中から10名様に図書カードを進呈いたします。

なお、頂いたご意見ご感想を、後のはるか通信の記事として匿名で掲載させて頂く場合もございますのでご了承下さい。

- 締 切／2021年2月12日
- 発 表／本紙 No.199 予定
- あて先／〒085-0055
釧路市治水町6番2号

はるか薬局 クイズ係
(Eメール/
ayumichozai@a-haruka.co.jp)



はるか通信 No.196 2020年11月号 はるか薬局【お楽しみクイズ】当選者発表

【正解】は、「寒」でした。

これからますます寒さが厳しくなります。お体には十分お気をつけください。

正解者のなかから3名様に図書カードをお送りします。

【当選者】

高橋 孝子様
倉持利江子様
新堀 信子様

お知らせ

はるか通信のご愛読ありがとうございます。諸般の事情から、今号よりしばらくの間、はるか通信を隔月発行とさせていただくことにいたしました。引き続き、楽しい紙面づくりに取り組むとともに、早く毎月発行にもどすよう努力してまいりますので、今後とも、はるか薬局とはるか通信をよろしくお願いいたします。



～はるか薬局緊急時電話番号～

☎ **0154-31-7811**または
090-3775-3026

夜間、日曜日等の閉店時で緊急の対応を要する場合にご利用下さい。



お知り合いの薬剤師・薬学生の方を
ご紹介下さい 奨学金制度もあります

※詳しくは、あゆみ調剤までご連絡下さい。

0154-31-7811