



今年は大変桜の開花が早く 4 月には東京の桜は散りかけています。

4 月は診療報酬改定があり、医療だけでなく介護保険料の変更もあり利用者にとっては負担増になることが考えられます。高齢化が一段と進み 75 歳以上の方の医療費を抑制しないと、財政が成り立たなくなる恐れがあるためある程度仕方のない部分がありますが、高い保険料を払い、さらに医療費が高くなり二重の負担増であり、たったものではありません。

「ジェネリック医薬品について」(処方箋)

今年に入り今まで以上に薬局でジェネリック医薬品に切り替えるように勧められていることと思います。医療費抑制のためにジェネリック医薬品への切り替えを厚労省が強く進める方策をとっているためです。

今まで私は先発医薬品を使うことを原則お勧めしてきました。今もその考えに変わりはないのですが、患者さんの負担増のことを考えますと全て先発品を使用することをお勧めするのは無理があるようです。

そこで最近では多くの薬を一般名で記載した処方箋を作成しています。一般名を記載した処方箋は薬局でジェネリックを勧められる頻度が高くなります。私は心臓関係の薬や糖尿病薬などの多くは従来通り先発品で記載した処方箋にしています。

このことについては以前にも健康倶楽部でお知らせしましたが、先発品とジェネリック医薬品では、まるっきり同じものというわけにはいかないからです。薬はその成分だけでは錠剤になりません。錠剤として薬を溶かして固めるものが必要で、そのために体に入ってから吸収されるまでの過程では当然差が生じます。剤型も多くの場合ジェネリックのほうが大きくなるのが一般的です。そのこともあり、また現実的にジェネリックに代わってから「何かおかしい」と訴えられる患者さんも時におられます。最終的にジェネリックに変更するかどうかは、患者さんに選択権があります。決断ができずお困りの場合には遠慮せず私に質問してください。経済的負担も考えてアドバイスいたします。

「尿酸とは何でしょう」

尿酸の高い人に起こる病気は何でしょう。簡単です。「痛風」です。ところが最近尿酸についての研究が進み、高

尿酸血症は慢性腎障害の引き金になる物質だとわかってきたのです。痛風発作が起きないからといってほっといて良いとはいかなくなりました。

高尿酸血症を有する人は腎臓病、糖尿病、心血管疾患との関連性を従来より言われていますが、しかし明らかな証拠は見つかっていませんでした。ただし薬の治療により尿酸値を **6.0 以下** に保つと、特に腎臓疾患の予防になるとの報告が沢山出てきました。ですから尿酸は痛風になると痛いから直すではなく、病気の予防のためにしっかりと治療する必要があります。

尿酸という名前から想像されるためか、尿の中の酸と誤解される方がいますが、多くは血液の中に溶けている尿酸という物質の事で正常値は **7.0mg/dl** 以下です。

ところが尿酸は食べ物の摂取だけでなく自分の体で作る尿酸が 7 割で、食べ物からは 3 割ぐらいです。尿酸ができづらくするにはどうしたらよい

でしょう。まずは食事量を抑えて体重を減らしましょう。アルコールを減らしましょう。水分はしっかりととりましょう。適度な運動を



しましょう。ストレスを上手に発散させましょう。この事は尿酸だけでなくその他の生活習慣病にも当てはまります。そして食事はやはりプリン体の多いものは避けましょう。レバー、魚卵、アルコールはビールなら 1 本までにしましょう。また尿が酸性になると尿路結石ができやすくなります。アルカリ性食品の野菜、海藻、牛乳などを積極的に食べ、水分はしっかりととりましょう。それではお薬にはどんなものがあるでしょう。

尿酸を作るのを阻害する薬と尿酸を尿に排泄する薬の 2 種類があります。さらに尿をアルカリ性に保つ薬を併用することがあります。一般的にはキサンチンオキシダーゼ阻害薬を服用します。これらの薬である「アロプリノール」と「フェブリク」にはどちらも尿酸を減らすだけでなく腎障害を進まないようにする働きがあります。高尿酸血症を軽く見ず、しっかりと治しましょう。

ゴールデンウィークは暦どおりに診療します。

但し 5 月 2 日は鈴木健太郎医師 5 月 7 日は金丸医師に代診してもらいます。