

気になる疾患 ～ 高尿酸血症・痛風 ～

血液中の尿酸値が7を超えると高尿酸血症と診断され、8.5を超えると、いつ痛風発作が起きてもおかしくない状態です。

40才以上の男性に多くみられるが、最近では20代後半の若い人や女性でも増えてきました。

高尿酸血症になると、血液中に溶けきれない尿酸が結晶となって関節に沈着し、痛みを起こします。

生活習慣病のひとつでありアルコール摂取、肉類摂取、BMI高値が原因となります。



『 食事療法 』

①飲酒制限

適度な飲酒量は、ビール500ml(中瓶1本)、日本酒180ml(1合)、ウイスキー60ml(ダブル1杯)、ワイン125ml(1グラス)、焼酎90ml程度のいずれか

②適正なエネルギー摂取

腹八分目、食べ過ぎない

標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

標準体重(kg) × 25 ~ 30kcal = 適正エネルギー量(kcal/日)

③プリン体を摂り過ぎない

食品中のプリン体量

極めて多い	鶏レバー、マイワシ干物、白子、あんこう、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)
多い	豚レバー、牛レバー、カツオ、大正エビ、オキアミ、アジ・サンマの干物

→ プリン体の多いものは食べ過ぎないように

④水分の摂取

尿酸の排泄を促すため、食事以外に1日2000ml以上摂取しましょう

はじめませんか？

本気の

「大人むし歯」対策



エフペーストα 970円
エフペーストこども 380円
6歳未満には

1. フッ素で歯をバリアし、むし歯を防ぐ
2. 歯肉炎、歯周病予防
3. むし歯、口臭の原因菌を殺菌
4. 低研磨性

※大人むし歯とは

一度むし歯を治療した詰め物、被せ物、部分入れ歯と歯のすき間には、歯垢がたまりやすく、むし歯になりやすい傾向があります

もしかして、私、〇〇不足・・・？
10項目のうち3項目以上が該当すると

ビタミンB欠乏の可能性



1. アルコールをよく飲む
2. 音に敏感だ
3. イライしやすい
4. 集中力が続かない
5. 記憶力が衰えている
6. よく悪夢を見る
7. テレビがわずらわしい
8. 読書しても頭に入らない、興味がなくなった
9. 寝ても疲れが取れない、とにかく疲れる
10. 口内炎がよくできる

《 ビタミンBを多く含む食品 》

VB1 …… 豚肉、うなぎ、たらこ、ナッツ類
VB2 …… レバー、うなぎ、牛乳
VB6 …… カツオ、マグロ、サンマ、バナナ
VB12 …… レバー、カキ、あさり、人参

《 3/1 ~ 8 は「女性の健康週間」です 》

健康寿命と平均寿命の差である「日常生活に制限のある期間」は女性が長いこと。

妊娠中の喫煙は妊婦自身の喫煙による健康被害と共に胎児に対する「受動喫煙」による健康被害が明らかになっていること。

子宮頸がんや乳がんの予防や早期発見が重要であること。



オリーブ薬局では、こうした女性特有の健康問題を支援する「女性の健康アドバイザー」がおりますので気軽に声をかけてください。