

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



すずらん食通信

NO.231

平成28年1月号



高尿酸血症・痛風 ～食べ過ぎ・飲み過ぎにご用心～



✔ 高尿酸血症・痛風とは？

現在、食べ過ぎやアルコールのとり過ぎなどの食生活の乱れやストレスなどにより高尿酸血症・痛風の人が増えています。男性ホルモンと関係があるため高尿酸血症の方の9割が男性ですが、女性でも女性ホルモンの分泌が減少する閉経後には高尿酸血症になりやすくなります。高尿酸血症とは血液中の尿酸値が7.0mg/dL以上の状態をいい、尿酸塩(尿酸の結晶)が関節にたまることで、何らかの原因によってこの結晶がはがれ落ち、これにより激しい痛みを引き起こします。この炎症をおこした状態を「痛風」といい、その名の通り、風にあたって痛むほどの激痛です。この痛風発作は、足の親指の付け根の関節におこることが多く、激痛はたいてい1週間から10日位で治まり、しばらくすると症状がなくなります。しかし、症状がなくなったからといってそのまま放置しておく、半年から1年たつと再び同じような症状がおこります。尿酸値が高い人は関節の症状だけでなく、腎障害や尿路結石など様々な合併症を引き起こします。

✔ 尿酸とプリン体

人の体の中には体内で作られるプリン体と、食事から取り込まれるプリン体が存在しています。そして、プリン体はほとんどの食品の中に含まれており、このプリン体がからだに取り込まれた後、最終産物として生成されるのが「尿酸」です。つまり、プリン体の多い食品の過剰摂取などにより尿酸が多く作られたり、排出が低下すると尿酸が体の中にたまり尿酸を上げる原因になります。プリン体を多く含む食品は、連続して大量に食べないようにしましょう。



◆プリン体を多く含む食品◆

魚介類、干物、レバー、いくら、たらこなどの魚卵、アルコール(特にビール)

⇒ビール自体にプリン体は多くありませんが一度に摂取する量が多いため一般にプリン体が多いと言われてます。

✔ 高尿酸血症・痛風予防には？

運動



☆適度な運動をしましょう！

ウォーキングや軽いジョギング、水泳などの有酸素運動がおすすめです。有酸素運動は肥満や高血圧などの生活習慣病の予防にもつながります。しかし、激しい運動は尿酸値を上げてしまうので避けましょう。

脱水になると尿酸値を上げてしまうので、運動後には水かお茶をとりましょう。

☆水分をとりましょう！

水分をしっかりとることで尿量が増え、尿と一緒に尿酸を排出することができます。しかし、ジュースや清涼飲料水には糖分が含まれているので、とり過ぎると尿酸値を上げる恐れがあります。糖分の含まれない水やお茶などを、十分にとりましょう。



水分補給

食事にも気をつけましょう

☆食べ過ぎに注意しましょう！

尿酸値を下げるためには、肥満がある場合まず肥満を改善することが大切です。食事全体の摂取エネルギーを減らして1か月1~2kgの減量を目安に標準体重に近づけましょう。運動も合わせて行うと効果的です。

◆標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22◆

【例】(身長165cmの場合) 1.65(m) × 1.65(m) × 22 = 59.9(kg) 59.9kgが標準体重です。

☆アルコールのとり過ぎに注意しましょう！

アルコールのとり過ぎはエネルギーのとり過ぎになるとともに尿酸値を上げる働きがあります。1日のお酒の適量を守り、週に2日以上は休肝日をとるようにしましょう。



☆尿をアルカリ性に傾ける食品をとりましょう！

尿酸は、尿のバランスが中性~アルカリ性に傾くと溶けやすい性質を持つため、尿をアルカリ性に傾ける食品を積極的にとり、酸性に傾ける食品のとり過ぎには注意しましょう。



積極的にとりたい食品
【尿をアルカリ性に傾ける食品】
ひじき、わかめ、干しいたけ、大豆、
ほうれん草、ごぼう、さつまいも、にんじん
など

とり過ぎに注意する食品
【尿を酸性に傾ける食品】
豚肉、牛肉、さば、かつお、ぶり、まぐろ、
さんま、あじ、いわし、かれい、えび
など

おすすめ一品料理

ほうれん草の茶碗蒸し

| | |
|-------|--------|
| <1人分> | |
| エネルギー | 96kcal |
| たんぱく質 | 8.2g |
| 食物繊維 | 2.5g |
| 塩分 | 0.9g |



| 材料 | 2人分 |
|-------------|--------|
| ほうれん草 | 1/4束 |
| 人参 | 10g |
| 干しいたけ | 1枚 |
| A 卵 | 2個 |
| だし汁(かつお・昆布) | 200cc |
| 濃口醤油 | 小さじ1/4 |
| 塩 | 少々 |

作り方

- ①ほうれん草は2cm長さに切り、人参は2cm長さの千切りにする。干しいたけは水で戻し、千切りにする。
- ②①をラップで包み、耐熱皿にのせて電子レンジ(500W)で1分加熱する。
- ③②を器に入れ、合わせておいたAを注ぎ入れる。
- ④ふわっとラップをかけ、電子レンジ(200W)で約5分加熱する。その後、様子を見て5~10分追加で加熱する。

ほうれん草は尿をアルカリ性に傾ける作用があります。だし汁に、干しいたけの戻し汁を加えると、より風味を感じられます。他にも小松菜やしめじなど、お好みの野菜で代用しても美味しくいただけます。

わかめたっぷりさっぱりナムル

| | |
|-------|--------|
| <1人分> | |
| エネルギー | 79kcal |
| たんぱく質 | 1.4g |
| 食物繊維 | 1.9g |
| 塩分 | 1.0g |



| 材料 | 2人分 |
|---------|--------|
| わかめ(乾) | 5g |
| もやし | 1/2袋 |
| パプリカ(赤) | 1/4個 |
| A 濃口醤油 | 小さじ1 |
| 酢 | 大さじ1/2 |
| ごま油 | 大さじ1 |

作り方

- ①わかめは水で戻し、水気をきる。
- ②もやしは洗って水気をきり、パプリカは千切りにする。
- ③②を耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ(500W)で2分加熱し、粗熱がとれるまで冷ます。
- ④③に①を加えて、合わせておいたAで和え、器に盛る。



わかめなどの海藻類は尿をアルカリ性に傾けてくれる食品です。また、食物繊維も多く含まれているので、生活習慣病予防にも効果的な一品です。

～すずらんイベント情報～

<12月12日(土) 古江サロンにて出張講義をしてきました！>

体組成測定とロコモティブシンドロームを予防する体操の紹介、ジェネリック医薬品と漢方薬についてお話をしました。体組成測定では、ご自身の現在の体の状態を知っていただき、日々の生活を見直す良いきっかけとなったようでした。また、薬の飲み方やサプリメントについての質問が出るなど、活気のあるサロンとなりました。



<12月12日(土) 男の料理教室洋食編(中級)を開催しました！>

今回のメインはオムライスで、1人ずつチキンライスを卵で包んでいただきました。その際、上手に成功した方がその後を作る人へアドバイスをされたり、オムライスが成功した際はみんなで拍手して喜んだり、とても和やかな雰囲気での料理教室となりました。



すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム

『ふないる』からのお知らせ

第2弾

ミニ健康教室開催！



木曜カフェ・リリーベルでは、1月から3月の間、5回シリーズで『ミニ健康教室』を開催します。今回のテーマは「高血圧」です。薬剤師と栄養士が血圧測定や調理実習を交えながら高血圧について分かりやすくお伝えします。健康が気になる方、血圧が気になる方、高血圧の方などどなたでもご参加いただけます。ご参加お待ちしております！！

テーマ「高血圧」

- 第1回(1月14日)高血圧ってなあに？(血圧測定)
- 第2回(1月28日)からだに優しい食事の基本
- 第3回(2月25日)レッツ トライ！減塩食！
(料理づくり)

- 第4回(3月10日)高血圧の薬について
- 第5回(3月24日)血圧管理を上手にしよう！
(血圧測定)

時間：10:30～11:30(第3回は調理実習の為
10:30～13:00に開催)

参加費：無料(第3回の調理実習の時には材料費600円を頂きます)

お問い合わせ・お申し込み先
すずらん薬局 本店 栄養相談室
TEL：082-247-1350



今月のスタッフからひとこと

2016年がスタートしましたね！
年々年賀状を書く機会が減ってきた私ですが、今年も100枚ほど送りました★3日坊主ならぬ3年坊主にならぬよう、毎年多くの方に年始めのご挨拶をしたいものです(^.^)♪
これから雪が多くなっていく季節ですが、体調管理をしっかりと、心も体もあたたかい毎日を送りましょうね★
スタッフ：上杉

木曜カフェ・リリーベル
広島市中区舟入南4-1-63
開店時間：毎月第2・4木曜日
午前10時～午後3時頃
TEL：082-532-4193



今月のカフェは
14日・28日です。



「ふないる」を使ってみませんか？

すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

お問い合わせは
すずらん薬局 舟入店 担当：出羽(でわ)
TEL：082-532-4193



木曜カフェ・リリーベル

検索

～水分補給について～



冬になり、気温が下がってくると、喉が渇かないこともあり、あまり水分は摂りたくないですね。しかし、冬こそ水分を意識して摂ることが大切です。

✔ どうして水分補給が必要なの？



①便秘予防に！

水分摂取が十分でないと、便が硬くなってしまふことがあります。寒い冬はお腹を冷やさないように白湯で水分補給をしましょう。

②風邪・インフルエンザの予防に！

うがい・手洗いはもちろんですが、しっかり水分を摂ることにより、喉や鼻の粘膜を潤してウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。

③皮膚の乾燥対策に！

冬は空気が乾燥し、化粧水や保湿クリームなどの皮膚の表面のケアだけでなく、体の内側からの水分をしっかり保つことで肌の乾燥を防ぐことができます。



④脳卒中・心筋梗塞の予防に！

冬場は脳卒中や心筋梗塞などの病気が増えます。ドロドロ血液で血管が詰まってしまわないよう、喉が渇く前に意識して水分を摂るようにしましょう。



✔ 水分補給のポイント！

①起きてすぐ、食事の度に、寝る前に時間を決めて飲みましょう

上記以外にもトイレに行ったら1杯、思い出したら1杯と細目に摂るようにしましょう。

②汁物で体もあったか♪

野菜たっぷりのスープや味噌汁なら水分だけでなく、食物繊維も摂ることができます。ただし、だしを効かせるなどして塩分は控えめにしましょう。



③デザートや間食に一工夫！

デザートに寒天ゼリーを取り入れてみましょう。寒天ゼリーには水分が多く含まれているため、水分に加え、寒天の食物繊維も摂れて一石二鳥です。ただし、高齢の方や嚥下困難のある方はご注意ください。



※コーヒー、紅茶、緑茶などに含まれるカフェインや、お酒などのアルコール飲料には利尿作用があるため水分補給には不向きです。アルコールを飲んだ時には普段よりも意識して水分補給をして脱水を防ぎましょう。また、持病があり水分制限をされている方は医師の指示に従ってください。

★次回のテーマは、**大根** を予定しております。

お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもお覧下さい。

すずらん薬局

検索