

みが起る病気) 痛風(高尿酸血症) 肥満(脂肪肝)

- アルコールと上手に付き合うために
- 週1~2回の休肝日を
- 適量飲酒(1日1合、週に3~4日)
- 食べながら飲む
- マイペースでゆっくりと、楽しく
- 水分を十分に
- 濃いお酒は薄めて飲む
- お酒を飲みながらのタバコは禁物
- はしご酒・チャンポンは避ける
- 深夜まで飲まない
- お酒の後の「ラーメン」「お茶漬け」は禁物
- 葉と一緒に飲まない
- 寝酒にも要注意

飲酒が原因の代表的な疾患
に高尿酸血症(痛風)と脂肪肝があります。

飲酒が原因の代表的な疾患
に高尿酸血症(痛風)と脂肪肝があります。アルコールのビールに含まれるアルコールの量を減らすことが不可欠。節酒・禁酒はもちろん、適正エネルギー摂取のため「おつまみを減らす」ことも重要です。三食バランスの良い食事を規則正しくとり、腹八分目を心がけ、適正体重の維持に努めましょう。二コ二コペースの軽い運動を続けることも大切です。激しい運動は、血清尿酸値を上昇させることで高尿酸血症の改善事例をご紹介します。水分を十分に、副食の量に留意。昼食後

適量飲酒と肥満防止がポイント

水分や運動などで尿酸値を改善



痛風・脂肪肝予防

の発症、動脈硬化症や結石につながることもあります。脂肪肝は肝臓に脂肪が過剰に蓄積する病気。国民の三人に一人が潜む病気。習慣的に飲酒すると脂肪肝を避けられないと言われています。

いずれの病気も適量飲酒と肥満予防がポイント。飲酒は一日一合にしましょう。ビールは痛風によくないといいますが、ビールが他のアルコールよりも多くアルコールを含むためです。「ビールを焼酎やブラン体カットのビールに変えました。」との声を度々聞きますが、アルコール自体が尿酸の産生を促進するので尿酸排泄を抑制するのでアルコールの量を減らすことなどが不可欠。節酒・禁酒はもちろん、適正エネルギー摂取のため「おつまみを減らす」ことも大切です。激しい運動は、血清尿酸値を上昇させるため注意が必要です。三食バランスの良い食事を規則正しくとり、腹八分目を心がけ、適正体重の維持に努めましょう。二コ二コペースの軽い運動を続けることも大切です。激しい運動は、血清尿酸値を上昇させることで高尿酸血症の改善事例をご紹介します。水分を十分に、副食の量に留意。昼食後

●受診者の事例 [49歳男性]

ドック時	尿酸値	9.4mg/dl
		(基準値: 7.0mg/dl)
2カ月後	尿酸値	8.8mg/dl
4カ月後	尿酸値	8.4mg/dl

老化(加齢)は誰にも平等に訪れるものならば、心身とも健康で理想的に歳を重ねたいものです。

これからの食育

県立広島大学教授 加藤秀夫

⑥アンチエイジング(老化防止)

老化(加齢)は誰にも平等に訪れるものならば、心身とも健康で理想的に歳を重ねたいものです。また解明されていませんが、これまでと同じぐらい必要です。老化の仕組みはまだ理解されていませんが、細胞をさびつかせる活性酸素の一つ。この状態が続くと痛風、関節が急速に赤く腫れ、突然激しい痛みが起ります。過剰なエネルギー摂取も原因の一つ。この状態が高尿酸血症とは、老廈物の一つである尿酸が腎臓からうまく排泄できなくなり過ぎにより起こります。過剰な工場や、プリン体を含む食品との組合せが原因の一つ。この状態が続いていると、突然激しい痛風が発生する可能性があります。

活性酸素を分解する抗酸化ビタミン 下しますが、タンパク質やビタミン、ミネラルの量はまだ解明されていませんが、これまでと同じぐらい必要です。老化の仕組みはまだ理解されていませんが、細胞をさびつかせる活性酸素の一つ。この状態が続くと痛風、関節が急速に赤く腫れ、突然激しい痛みが起ります。過剰なエネルギー摂取も原因の一つ。この状態が高尿酸血症とは、老廈物の一つである尿酸が腎臓からうまく排泄できなくなり過ぎにより起こります。過剰な工場や、プリン体を含む食品との組合せが原因の一つ。この状態が続いていると、突然激しい痛風が発生する可能性があります。

活性酸素を分解する抗酸化ビタミン 下しますが、タンパク質やビタミン、ミネラルの量はまだ解明されていませんが、これまでと同じぐらい必要です。老化の仕組みはまだ理解されていませんが、細胞をさびつかせる活性酸素の一つ。この状態が続くと痛風、関節が急速に赤く腫れ、突然激しい痛みが起ります。過剰なエネルギー摂取も原因の一つ。この状態が続いていると、突然激しい痛風が発生する可能性があります。

活性酸素を分解する抗酸化ビタミン



こまめに、ほどほど摂取が効果的

いつまでも若々しく元気でいたいという願いはだれもが思っていることです。

加齢と共に消費(活動)エネルギーはゆっくりと低

ねていていいのです。加齢と共に消費(活動)エネルギーはゆっくりと低

なっています。また、活性酸素はが生活習慣病を発症させると

の働きで生じる有害な過酸化物の蓄積が、老化を促進させることができます。また、活性酸素はが生活習慣病を発症させると

マト、そして意外なことにスイカです。その次に強力なビタミンは、β-カロテンです。人参、ホウレンソウ、ピーマンに含まれ、少しひどく炒めると吸収が促進されます。ビタミンEは有害な過酸化脂質の生成を防ぐので、細胞の老化を予防します。

ビタミンEと一緒にすると、ビタミンCの抗酸化作用がアップします。また、玉ねぎのケルセチン、にんにくのジングロール、大根の辛み成分にも抗酸化作用があります。

アンチエイジングに限らず、特定の食品をたくさん食べるのでなく、多種類の食品を組み合わせて食べるこ

とが何より大切です。

活性酸素の害から守るために、活性酸素を分解する抗酸化ビタミン類などをこまめに、ほどほどに摂取することが効果的です。抗酸化ビタミン類は果物や緑

メネット広島 公開市民フォーラム開催

新型インフルエンザの由来・予防法を説明

地域医療の情報化を目的に県内の医師たちがつくる広島医療ネットワーカー(メネット広島)が十月十日広島市中区の広島県民文化センターで第六回公開市民フォー

ルス教授の坂口剛氏は「新型インフルエンザウイルスの由来や予防法について説明した。県立広島病院の桑原正雄院長は、新型インフルエンザは季節性より呼吸器症状が強いと説明。重症化の予防には、

地域医療の情報化を目的に県内の医師たちがつくる広島医療ネットワーカー(メネット広島)が十月十