

2015 12月

ひがし調剤 TOPICS

No. 91

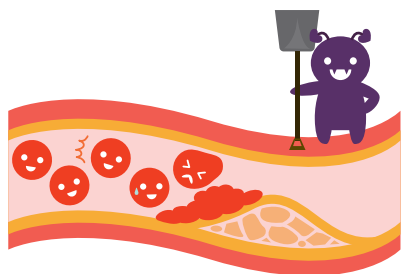
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

* ご自由にお持ち帰りください *



沈黙の殺人者!?

動脈硬化による疾患(心疾患・脳血管疾患)は日本人の死亡原因で癌と並んで大きな位置を占め、寝たきりの原因の4割は動脈硬化症が原因とされるものです。動脈硬化で一番恐ろしいのは「気づきにくい」ことで、それが「沈黙の殺人者」と言われるゆえんです。ほとんどの場合自覚症状がありませんが、動脈硬化が起こりやすいのは脳、心臓、足の3カ所で、症状が出たときはすでに重症化していることも多いのです。早めの検査で血管の状態を確認し病気を予防することが大切です。



血管年齢の検査とは

血管年齢や、動脈硬化の進行度を簡単に測定する方法はいくつかありますが、ここではCAVI(キャビィ)検査と頸動脈エコー検査についてご紹介します。どちらの検査も時間は数分ほどで結果がすぐに出るので、その場で医師からの診断を受けることが可能です。

CAVI(キャビィ)検査

動脈のかたさ、詰まり、血管年齢を測定することができます。仰向けに寝た状態で、両腕と両足首の血圧と脈波を測定します。

頸動脈エコー検査

動脈硬化の有無や詰まり具合の観察、プラークなど視覚的に診断できます。仰向けに寝た状態で、首の部分にゼリーを塗り測定装置であるプローブをあてて検査します。

血管年齢を知りたい方はCAVI検査、動脈硬化の進行度を実際に見たいという方は頸動脈エコー検査が適しています。気になる方はお近くの医療機関にご相談ください。

眼精疲労の緩和 * 食事編 *

眼精疲労の主な原因や対処法は先月ご紹介いたしましたが、栄養バランスのとれた規則正しい食事や、疲れ目に効くと言われる食べ物を意識的に摂ることも大切です。そこで今回は、疲れ目の緩和に役立つと言われる栄養成分をご紹介します。



ビタミンA

目の粘膜を保護して乾燥を防ぎます。また、網膜を健康に保つ働きをします。不足すると夜盲症(暗いところで眼が見えにくくなる)になります。レバー・うなぎ・にんじん・ほうれん草などに多く含まれます。

ビタミンB群

ビタミンB12は視神経に作用して疲れを回復させます。ビタミンB2は不足すると角膜炎をおこすことがあります。レバー・豚肉・さば・さんま・あさりなどに多く含まれます。

DHA

視力改善を助けると言われています。さば・さんまなどの青魚に多く含まれます。

アントシアニン

植物由来の抗酸化物質です。かすみ目や目のちらつき、ドライアイなどを軽減させると言われています。カシス・ブルーベリーなどに多く含まれます。

ルテイン

紫外線やブルーライト(パソコンやテレビの液晶画面からの光)によるダメージを防止します。また、加齢黄斑変性の進行抑制や、白内障の予防の効果が期待されています。ほうれん草・ブロッコリーなどに多く含まれます。

ルテインやアントシアニンは体内で合成することができないため、毎日の食事から摂る必要があります。紫色の食べ物、緑の濃い野菜を毎日の献立に取り入れましょう!

忙しくて食事のバランスが崩れがちな方にはサプリメントの摂取もおすすめです!

当薬局おすすめサプリメント「ルテイン&アントシアニン」



- ルテインには、天然由来のものと合成されたものがありますが、当薬局で扱っているサプリメントのルテインは、マリーゴールドなどから抽出された天然由来のものを使用しています。
- ブルーベリーの約4倍のアントシアニンを含む成熟した北欧産ビルベリー使用。
- 話題のカロテノイド「アスタキサンチン」も配合。
- ルテイン15mg・ビルベリー125mgと高配合。1日1粒で手軽に摂取できます。
- 健康補助食品GMP認定工場にて製造されているので、安心・安全です。

サプリメントは毎日飲むものですので、安心・安全で含有量の多いサプリメントを選ぶようにしましょう。ご不明な点は当薬局の薬剤師、栄養士にお気軽にご相談ください。

参考: 分子生理化学研究所資料・エーザイHP