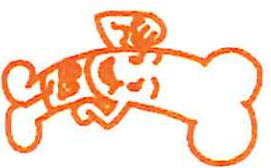


適量はアルコール量換算で1日20g

節度ある適度な飲酒とは、厚生労働省が推進する「健康日本21」における節度ある適度な飲酒の目安である純アルコール量換算で1日平均20g(ビール中瓶1本500ml、清酒1合180ml、ウイスキーダブル60ml)を維持し、多量飲酒とされる60g以上の大量飲酒は避けましょう。また、アルコールを多量に摂取すると吸収障害が起き、あらゆるビタミンが欠乏する恐れもあります。例えば、ビタミンDは脂溶性ビタミンで欠乏しないと考えがちですが、アルコールにより欠乏する恐れがあります。年の初めは新年会などが多く、飲酒の機会も増えるでしょう。飲酒した翌日こそ、朝から元気に過ごしたいサラリーマンも多いと思います。その際は、飲酒の前後にビタミンB1をはじめとするビタミン類の補給を是非お考えいただきたいと思います。



栄養素を適切に補うために



骨はタンパク質であるコラーゲンとリン酸カルシウムなどからできています。骨のためにはカルシウムに加えてタンパク質も必要です。骨質をよくする栄養素としては、ビタミンB6やB12、葉酸があり、これらはホモステインを減らしてくれます。ホモステインというのはメチオニン(必須アミノ酸)が代謝される過程で産生される物質で、このホモステインが多い人は動脈硬化になりやすく、また骨も弱いということがわかってきました。カルシウムは日本人のほぼ全世代で摂取不足に陥っています。骨量が最も増加する学童期～思春期に十分に摂取することが大切です。また、高齢者では、腸からのカルシウムの吸収も低下しますので、意識して摂取しないといけません。カルシウム摂取で注意したいことは、カルシウムが腸から吸収するためにはビタミンDが必要なことです。ビタミンDは直接食品から摂る以外に紫外線に当たることによって皮膚でも産生されますが、顔とひじから先の腕を1日15分日光に当てるだけで十分といわれています。ただし、日差しの弱い冬の北海道や東北地方ではその3倍程度必要です。



全国の処方せん交付中

東北大学病院 国立仙台病院 市立病院
東北公衆病院 回立仙台病院 災害病院 閉業医院など

更年期に伴う運動神経系症状

疲れやすい、肩こり、腰痛、手足の痛みがある、このような症状は幅広い年代の方が訴えるもので、特に更年期特有の症状というわけではありません。高齢者では身体機能の衰えによりこのような症状を訴えるのに対し、更年期の方では新陳代謝能力の低下が見られるものの、器質的な異常が見つかることはほとんどありません。血液検査でも異常があることはほとんどないでしょう。また、更年期のこれらの症状は、単独で訴えられることは少なく、ほてりや冷え、睡眠障害、イライラする、頭痛、めまいなど、他の症状もいつしよに訴えられることが多いようです。



河北仙販 第6回私の新聞オードイション入選作



アクセス <http://smarttime.net/4193/>

参考書籍：武田康順、エルエルズ、L.L健康ニュース

執筆サイト <http://katv.jp/4193/>

