



ももちゃんニュース



～2018年新年号～

V o 1.27

明けましておめでとうございます。地域に根差したかかりつけ薬局を目指して
本年も邁進してまいります。どうぞよろしくお願い致します。

●○お腹の脂肪が気になるでは済まされない“怖い”メタボリックシンドローム●○

皆さんは特定検診（メタボ検診）を毎年受けていらっしゃいますか？

内臓脂肪蓄積により、さまざまな病気が引き起こされた状態をメタボリックシンドローム（メタボ）と呼びます。
このメタボが原因で発症する、糖尿病、脳卒中、心筋梗塞、高脂血症などの生活習慣病の患者は年々増加し、
現在では国民医療費のおよそ30%を占め、死亡原因の主な要因にもなっています。

メタボ予備軍も含めると、日本では約1400万人の該当者がおり、特に40代・50代の働き盛りの世代に多
くなっています。この世代は運動習慣が他の世代と比べて低く、それが大きな一因となっています。そのため
運動習慣を身につける事と、一日の歩数を増やすことが目標とされています。

歩数が1日1000歩減ると1年で1.5kgの脂肪（体重）が増えます。知らず知らずの内にメタボに近づいて
いるかもしれません。

薬を飲んでから大丈夫というわけではありません。薬は正常な検査値に近づけるためのものであり、病気
自体を治すものではありません。また、副作用のリスクも伴います。

メタボは突然死のリスクを高めます。検診や指導をきちんと受けてしっかり予防しましょう。

歩数が1,000歩減ると・・・

一日:1000歩＝運動による消費エネルギー30kcal

1年:30kcal×365日＝10,950kcal

1gの脂肪が体内で燃焼すると7.5kcalを消費するので・・・

$10,950 \text{ kcal} / 7.5 \text{ kcal} = 1,460 \text{ g} \approx 1.5 \text{ kg}$

1年で約1.5kgの脂肪（体重）が増加する

塵も積もれば山となる！



～今月のOTC「ハツラツ粒α」～

最近、ひざ・関節の痛み、階段の上り下りが苦しいことはありませんか？
関節の痛みの原因は軟骨がすり減ることです。軟骨を形成するのに必要な
グルコサミンは年齢とともに体内で作られる量が減ってしまうので意図的に
外から補給することが重要です。

今回ご紹介するハツラツ粒αは通常のグルコサミンより **3倍**の吸収率で、
しかも身体で作られる成分と同じ形のアセチルグルコサミンに、
コンドロイチンを配合することで軟骨形成の**相乗効果も期待**できます。

年配の方だけでなく、力仕事やスポーツなどで関節を良く動かす方にもお勧めの商品です。



ハツラツ粒α (1か月分)

税込5400円



えむ調剤薬局

〒769-0101 高松市国分寺町新居 1359-4

TEL:087-875-9272 FAX:087-875-9271

