

三洋薬品HBC新聞

創業92年

三洋薬品HBC

<https://sanyoyakuhin-hbc.com/>

「健康」「美容」に関する製品、情報、サービスをマルチメディア・オムニチャネルでお届けいたします。

■配置薬事業部 ■テレマ営業部 ■Eコマース事業部 ■海外事業部

■教育資格事業(サプリメントアドバイザー・医薬品登録販売士)



ご相談窓口

【受付時間】

平日 9:00～20:00

ハロー サンヨー サンヨー
☎ 0120-86-3434

商品の売り込みは行いません。
お問い合わせ専用の回答窓口です。
お気軽にお電話ください。

特集 ～今こそ知っておきたい! 健康診断のあの数値の見方～



健康診断の結果を見て、血圧やコレステロール値、血糖値で一喜一憂することはあれど、あまり聞きなじみのない検査項目もたくさんあります。ですが、これらの検査項目も将来の病気リスクを防ぐための、大切なアドバイスや改善につながる貴重な情報となります。今回は、ほんの一部ですが、そんな検査項目の見方をご紹介します。

赤血球から分かる血液を巡るあんなこと、こんなこと

赤血球数・ヘマトクリット・ヘモグロビン

赤血球は、体中の細胞に酸素を運び、二酸化炭素を回収するトラックの役割をもちます。そのトラックの荷台スペースとなるのが、ヘモグロビンと呼ばれる赤い色素です。ヘマトクリットとは、血液中に占める赤血球の割合です。

赤血球数、ヘモグロビン、ヘマトクリットの検査数値が**基準値より低い場合、鉄欠乏性貧血**が疑われます。酸素を細胞に運ぶトラックが足りないため、息切れや立ちくらみ、爪が白くなる症状が目立つようになります。



逆に、数値が**基準値より高い場合は、多血症や脱水、つまり血液がドロドロして血管で詰まりやすくなっている**状態です。元々ゼリーのようにやわらかい赤血球は、水分が足りなくなると固まりやすくなり、細い血管のなかで赤血球の渋滞が起こります。

高

多血症、脱水状態の疑い

喫煙、慢性的なストレス、睡眠時無呼吸症候群が原因になることも



低

貧血や潰瘍等による出血の疑い

鉄分やビタミンC、B12、葉酸、たんぱく質を十分に摂りましょう

各項目の検査基準値

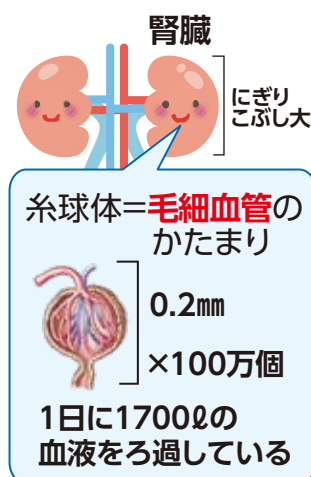
項目	赤血球数(μL当)	ヘモグロビン(dL当)	ヘマトクリット
男性	400～539万個	13.0～16.6g	38.0～48.9%
女性	360～489万個	11.4～14.6g	34.0～43.9%

健診で長持ち!? 一生モノの腎臓ケア

腎臓は、糸球体(毛細血管の固まり)が集まってできる組織です。この糸球体は、1つが0.2mmほどの大きさで、片方の腎臓に100万個あると言われ、毎日、お風呂の浴槽相当量の血液をきれいにろ過するフィルターとなります。

しかし、糸球体は一度傷むと回復せず、**腎機能の低下を招きます。腎機能が低下し続けると、その先には人工透析**が待っています。

その手前で、腎機能の早期異常を発見するのが、次の検査項目です。



クレアチニン・eGFR・尿素窒素

クレアチニンと尿素窒素は、たんぱく質やアミノ酸がエネルギーとして使われると残る老廃物です。老廃物が血中に残るということは、**腎臓のフィルターが十分に機能していない可能性**があります。

ただ、クレアチニンは筋肉量、運動量等によって数値が影響します。その欠点を補うのが、**[eGFR]**というどれくらい血液をろ過できるかを示す指標です。eGFRは、加齢によって毎年1～2数値が自然に減少します。**前年よりも数値が3以上減少している場合**、高血圧や高血糖、水分不足、塩分・たんぱく質の摂り過ぎ、過度な筋トレによる腎臓への負担が考えられます。

各項目の検査基準値

項目	クレアチニン(dL当)	尿素窒素(dL当)	eGFR ※(分/1.73mL)
男性	1.10mg以下		58.5mLより上
女性	0.80mg以下	8.0～22.0mg	63.9mLより上

※血清クレアチニンに基づく65歳の方の場合の正常下限値目安

腎臓が血管の健康のバロメーター!?

腎機能の検査項目に異常値があらわれた場合、心臓や脳など他の組織の血管にも、弊害が生じている可能性があります。血圧、血糖値、コレステロール値、γ-GTPなど、数値が異常でも不調を感じにくいですが、放置すれば、取り返しのつかない状態が待っています。次の健康診断では、ぜひ腎臓の数値にも気をつけてみてください。

※病気は自己判断せず、必ずかかりつけ医や専門医へご相談ください。

三洋薬品HBC健康研究室 ～ 肝臓を元気にするには？ ～

今回のお悩み相談 飲み過ぎて肝臓に負担？



西里さん
(46歳男性・会社員)

ここ数年、ストレスから暴飲暴食ばかり…。肝臓が弱っていないか不安です。

肝臓は、1つでマルチな働きをこなしています。飲み過ぎ・食べ過ぎは、そのお仕事をさらに増やしてしまうんです。

肝臓の主な働きは3つです。

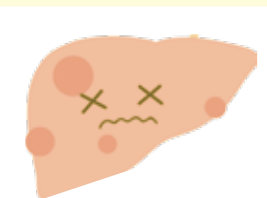
- ① 栄養素を利用しやすく変換(代謝)し、貯蔵
- ② アルコールなど有害物質の解毒
- ③ 胆汁(脂肪の消化液)の生成



長谷川先生
(日本ニュートリション協会
サプリメントアドバイザー)

肝臓がオーバーワークになると…？

肝臓が仕事をさばききれなくなると、**糖質や脂質が中性脂肪に変化して貯まり、「脂肪肝」**になってしまいます。「脂肪肝」は**血液をドロドロにし、生活習慣病や心疾患の原因**に。脂肪肝から**「肝炎」**を誘発し、後戻りのできない**「肝硬変」**に進行するおそれもあるので注意が必要です。



脂肪肝

肝臓組織の3割以上が脂肪化した状態



肝炎

炎症で肝機能が低下した状態



肝硬変

全体が線維質になり、硬くなった状態

※お酒を飲まない人も栄養過多や太り過ぎが原因でこれらの病気になることがあります。



肝硬変はイヤだなあ…。どう気をつけたいですか？

肝臓はたとえ悪くなくても、**自覚症状がありません**。「沈黙の臓器」と呼ばれるゆえんですね。まずは健康診断の数値をチェックし、生活習慣を見直しましょう。



！健康診断の数値をチェック！

保健指導の対象となる肝機能数値は、以下の通りです。

AST/ALT ……**31 IU/L以上**
(肝細胞で作られる酵素)

γ-GT(γ-GTP) ……**51 IU/L以上**
(肝臓や腎臓の細胞でアミノ酸の代謝に関わる酵素)

※厚生労働省「標準的な健診・健診指導プログラム【平成30年度版】」より



肝臓をいたわる生活習慣

1 お酒はほどほどに

アルコールは1日20gまで(日本酒なら1合、ビールなら中瓶1本、ワインならグラス2杯弱)

☆飲むときはかならず野菜やおつまみと一緒に



2 食事は腹八分目とし、太り過ぎに気をつける

食べるときは「野菜」→「肉・魚」→「ご飯やパン」の順に

3 毎日「10分多く」体を動かしましょう

掃除や階段を使った移動などでOK!



参考:「医師が教える内臓疲労回復」(クロスメディア・パブリッシング、2021年2月発行)

軽い脂肪肝は、生活習慣次第で改善が可能です。ライフスタイルを見直し、医師の指導なども受けながら、すこやかな肝臓をキープしましょう。



※病気は自己判断せず、必ずかかりつけ医や専門医へご相談ください。

肝臓ケア成分補給

三洋薬品HBCの健康に役立つおすすめ商品

セサミン30



セサミンは体内に入ると、腸から吸収され、肝臓までしっかり届き、抗酸化作用を発揮する成分です。『セサミン30』は毎日たった1粒で30mgのセサミンを手軽に補給できます。

■1袋 31粒入り(1日1粒目安/約1ヶ月分)

4,980円 (税込)

スーパー牡蠣エキスⅡ



「海のミルク」牡蠣には、肝機能を高めるタウリンや、三大栄養素の代謝を助けるビタミンB群やミネラルが豊富です。1粒で牡蠣6個分の栄養素を凝縮した、牡蠣エキスで元氣な肝臓を。

■1本 180粒入(1日6粒目安/約1ヶ月分)

10,800円 (税込)

レバープラス(肝サポート)



レバープラスは、肝臓の解毒と再生を助け、マリアアザミやNアセチルシステイン、ターメリックやミシマサイコなど相乗効果が見込める成分を厳選配合。肝臓を保護し、肝機能を最適な状態に保ち、体全体が正しく機能するようサポートします。

■1本 90粒(約1ヶ月分)

3,980円

個人輸入のため、関税及び消費税は一切かかりません

※免税範囲(16,500円)未満の場合
※1発送につき、輸入代行手数料が必要です。

※表示価格は希望小売価格です。価格はキャンペーン等により予告なく変更する場合がありますので、ご了承ください。

プロトレーナー 山岸選手のサブリ+トレーニング講座



50歳を過ぎたら筋トレは必須です

活動量が減ると、下半身の筋肉がどんどん落ちていき、寝たきりになってさらに動けなくなるといった悪循環に陥ります。若い世代の方は、体をかっこよくするためにトレーニングをする方が多いですが、**50歳を過ぎたら「筋肉+骨の密度」を高めていくために**栄養補給と同じくらいトレーニングも始めないといけません。まずは自宅でできるスクワットから始めましょう。

しかし、筋肉に負荷をかけないといけません。ただ歩いているだけではトレーニングにはなりません。これからトレーニングを始めるとい方は、負荷をかけるという点で、ペットボトルを持ちながらのウォーキングから始めるのもいいと思いますよ。



ボディビル世界王者

山岸 秀匡氏 (1973年生まれ)
やまぎし ひでただ

ギャスパリ ニュートリションアンバサダー「ヒデ」の愛称で知られ、その筋量の多さから「ビッグ・ヒデ」の愛称でも呼ばれる。現在、米国ラスベガスにてパワーハウスジムを立ち上げ経営している。

サプリメントとトレーニングは切り離せません

栄養をしっかり摂ることと同じくらい、**レジスタンストレーニング(負荷をかけたトレーニング)**も重要です。サプリメント補給もトレーニングも、どちらかが欠けていると片手落ちです。ご高齢の方だと自宅で簡単にできる体操やスクワットから始めて、徐々に負荷を上げていくのがいいでしょう。

高齢の方におすすめできるGaspariの製品としては、「ブルーブンホエイ」や「ブルーブンエッグ」といったプロテインや、「ブルーブンジョイント(関節用サプリ)」があります。



HMBとプロテインはいい組み合わせです

HMBとプロテインは一緒にとることをおすすめします。HMBは筋肉の発達のためのスイッチのようなものです。しかしスイッチを入れても、**タンパク質が無いといけませんので、HMBとプロテインの組み合わせはすごく良い**と思います。50歳を過ぎたら栄養補給と負荷をかけたトレーニングを!

誰しも今が一番若いので、若々しさを保つため、ぜひ今から始めていきましょう。



健康豆知識 ～よく鍛え、よく浸かり、よく眠ろう～

筋肉をつけるには[トレーニング+休息]がセット、とりわけ睡眠が不可欠です。充実した睡眠が取れないと、筋肉は負荷をかけても育ってくれません。「筋力アップ」と「睡眠」をつなげるキーワード、それが「入浴」です。毎日の「**入浴**」が変われば、睡眠、そして筋トレの質が変わります!

深い睡眠が、強い筋肉をつくる!?

上の記事で山岸選手が述べるように、筋肉を強くするには、筋トレで筋肉を一度バラバラに分解します。分解された筋肉の修復には、たんぱく質やHMBなどの材料が必要です。

もう一つ不可欠なのが、**成長ホルモン**。「寝る子は育つ」と昔から云いますが、成長ホルモンが最も分泌される時間は、**ずばり寝入った直後の一番睡眠が深くなる90分間**です。

この寝入り90分間の深い睡眠が、成長ホルモンの「超回復」効果で筋トレする前より強い筋肉、疲労の回復の鍵となるのです。では、深い睡眠を得るために、どんな入浴が必要なのでしょう。



誰でも実践できる「超回復」を誘う入浴法とは?

睡眠が深ければ深いほど、体温は大きく下がります。寒い時期、眠る前から体が冷えていると、体温は下がりにくくなり、睡眠も浅くなります。そこで入浴の出番です。

ただし、熱い湯に短時間浸かるのではなく、**ぬるめの湯(38～41℃が適温)に10～20分浸かる**のがベスト。この温浴法にはこんなメリットがあります。



- 1 体の芯からぽかぽか、湯冷えしにくい
- 2 自律神経を整えてリラックススイッチON、寝つきもよくなる
- 3 血行促進・デトックス作用で、疲労回復を助ける
- 4 「ヒートショックプロテイン」が体内で合成されて、超回復効果をうむ
- 5 基礎体温も上がるので、ストレスや風邪の抵抗力もつくように

20分の面倒を、20分のごほうびに変える炭酸泉とは?

せっかく時間をかける入浴、もっと温浴効果を体感したい!という方には、炭酸入浴剤の使用がおすすめ! **炭酸ガスには、血管を拡げる作用があるため、より体のすみずみまで温まりやすくなります**。重炭酸泉なら血液にも溶け込むので、より体感を得られること間違いなし。ぜひお試しあれ!

元気な毎日は食事から! オススメ健康レシピ

平日クリスマスもこれなら簡単!

レンジでローストチキン風



材 料(2～3人分)

鶏もも肉(半分に切る)・・・ 300g
小麦粉・・・・・・・・ 小さじ1
醤油・・・・・・・・ 小さじ1
みりん・・・・・・・・ 大さじ1
砂糖・・・・・・・・ 大さじ1
A マヨネーズ・・・ 小さじ1/2
チューブにんにく 小さじ1/4
コショウ・・・・・・・・ 適量

作 り 方

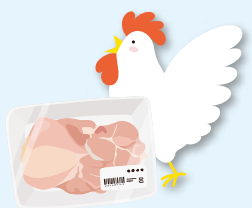
- 1 鶏もも肉に小麦粉をしっかりもみ込む。
- 2 Aを絡める。
- 3 皮目を下にしてふんわりラップして600Wのレンジで2分半加熱し、上下をひっくり返して1分半加熱する。
- 4 10分置いてたれを絡めて完成!

引用:五十嵐ゆかりオフィシャルブログ
平日クリスマスもこれなら簡単! レンジで「ローストチキン風」のレシピ
<https://lineblog.me/igarashiyukari/archives/8432119.html>

鶏肉 の栄養成分 と効果!

肝臓ケアにもおすすめ!? 栄養満点鶏肉♪

鶏肉に含まれるたんぱく質の中には必須アミノ酸である「メチオニン」が含まれています。メチオニンには**肝臓の毒素を排出し、肝臓機能を高める効果が期待**できます。**特にお酒をよく飲む人におすすめの成分**です。肝臓に脂肪が貯蓄するのを防ぐ役割もあるので、脂肪肝の予防にも期待できますよ。



お喜びの声がたくさん!!-その一部をご紹介します-

クリルオイル三洋



1袋 120粒入り/約1ヶ月分
(税込)
5,990円



60代 岡山県/女性/K.S様

**飲み続けないと
いけないと実感◎**

「クリルオイル三洋」を飲んでいまし
たが、2ヶ月飲むのを辞めていました。
定期検診で血液検査をした結果
が、「クリルオイル三洋」を飲んでいまし
た方が良かったので、やっぱり飲み続け
ないといけないのやって実感しました。
これからは、ずっと飲み続けていきます。

馬プラセンタ美容液



1本 30mL/約1ヶ月分
(税込)
13,200円



80代 沖縄県/女性/H.A様

**顔にあったやけどの
跡が消えてきた!**

頬に小さなやけどができてきたの
がずっと気になっていたんです。
色んな化粧品を言試しましたが
改善されることがなく諦めかけてた
時にこちらの『馬プラセンタ』を購入
してみました! 使ってから少しづつ
やけどの跡が消えてきた。
まだ残っているが見た目には
分からなくなり、嬉しい! 😊

re:H(リエイチ)



1本 2,000mg/約1ヶ月分
(税込)
5,500円



80代 北海道/女性/U.M様

**お肌がしっとりもちもち
してハリが出てきた!**

美容液に混ぜて 朝晩毎日使用し、
1ヶ月ぐらいいが経ちました。
もちりと濃厚な感じになり、
テクスチャーも気に入っている。
お肌がしっとり潤い、もちもちして
ハリが出てきたように感じます。
また、透明感も出てきて嬉しい。

セサミン30



1袋 31粒入り/約1ヶ月分
(税込)
4,980円



80代 富山県/男性/Y.K様

**翌朝スッキリで
体が疲れにくい!**

最近「いつも元気だね」って
言われることが多いです。
半年前から飲み始めたこれの
おかげです。1粒で飲みやすく、
からだの疲れにくくなったように思っ
た。最近はずっと深く眠れ
ていて、翌朝スッキリしています。

コラーゲンブリリアン



1本 50mL入り/10本セット
(税込)
4,320円



70代 福島県/女性/Y.M様

**肌のかさつきと
髪のにがりが改善!**

肌がかさついて、髪の毛の
ボリュームも減ってきて
いました。毎日2本、1ヶ月
飲み続けていたら、
かさつきが気にならなくなり、
髪の毛のハリも
戻ってきました。

発行元



三洋薬品HBC株式会社



住所

〒171-0021
東京都豊島区西池袋2-39-6 池袋ツルミビル

連絡先

TEL:0120-86-3434 FAX:0120-61-6136
[受付時間] 平日/9:00~20:00 土日祝/9:00~18:00

WEB

<https://www.sanyo-hbc.com>

お支払いはキャッシュレス決済が便利です!



詳しくは担当員へお訪ねください。

※個人の感想であり、効果を保証するものではありません。