

和田土屋薬局にて、 栄養士による栄養相談を受け付けています！

アイングループでは、地域に根ざした薬局として、地域の皆さまとのコミュニケーションを大事にしています。さまざまなイベントを通じて、地域の皆さまとお薬のこと、健康や介護のこと等、一緒に考え、地域の健康増進へ貢献していきたいと考えております。

和田土屋薬局（長野県松本市）では、栄養士による栄養相談を実施しています。

2019年7月10日（水）に実施した栄養相談の一例をご紹介します。

高尿酸血症の患者さまより、痛風の発作についてご相談を受け、普段の食生活に関する聞き取りを行いました。飲酒に関しては、発作後にノンアルコール、プリン体ゼロのビールに変えたということから、週3日以上のお休肝日を設けるよう提案。おつまみについても、鶏皮が好きでよく食べてしまうとのことだったので、鶏皮やその他食品に含まれるプリン体の量をお伝えしました。さらに、尿をアルカリ性に傾ける重要さと、簡単につくれる野菜と海藻のおつまみレシピに関する資料をお渡し。その他、尿酸を体外に出すために尿量を増やす必要がありますが、糖質を過剰に摂取するおそれのあるスポーツドリンクは控え、お茶等をこまめに摂っていただくことをお伝えしました。

患者さまからは「初めて知ることがいっぱい勉強になった。来月まで、今日言われたことをきちんと守るからまた来月もよろしくね」というお言葉をいただきました。

このような栄養相談を通じて、自身の健康について考えていただくきっかけになれば、うれしく思います。

今後も、アイングループでは地域の皆さまの健康増進へ貢献できるよう、努めてまいります。

