

診察結果の最新版はタブレット・スマートフォンでも確認いただけます。
右のQRコードを読み取ってください。



診察結果確認

顧客情報

カルテNo	68310	氏名	森井 友美
生年月日	1982年3月19日 (43歳)	性別	女性

総評

鉄、亜鉛、マグネシウム、ビタミンA、ビタミンE、ビタミンC、タンパク質が不足しています。

胃腸の状態不良、血糖のコントロール不良、ストレスもしくは感染が見られます。

鉄は全身に酸素を届ける働きをしています。不足すると酸欠になります。貧血の状態のときにまず、毛細血管の血流が悪くなり、冷え、むくみ、肩こり、薄毛、免疫力の低下、倦怠感、耳鳴り、めまい、イライラや抑うつ状態、肌荒れ、頭痛などのさまざまな症状がでます。湿疹、ニキビなど肌荒れがおきやすい、冷え症である、いろいろなしやすい場合には鉄分の補充と鉄の吸収を助けるビタミンCの内服もお勧めです。炎症が存在しているときは鉄の吸収が妨げられるので、鉄の補充は炎症が落ち着いてからにしたほうがよいです。まずはその他の栄養素の補充を始めましょう。

亜鉛は細胞分裂に必要なミネラルです。不足すると全身の細胞分裂、増殖がとどこおります。細胞分裂が盛んな、髪、爪、肌、粘膜、精子の合成に必要な栄養素です。基礎代謝の低下にも密接に関係があります。また、性ホルモンや成長ホルモンの分泌にも必要です。湿疹、ニキビなど肌荒れがおきやすい、疲れやすい、風邪をひきやすい、冷え症であるにも亜鉛が重要で、優先的に補充することもお勧めです。

マグネシウムは殆ど全ての酵素の活性化に関与しています。エネルギー代謝、蛋白合成、神経伝導、血圧コントロール、ホルモン合成にも必要とされます。また、筋収縮の弛緩時に必要で不足により肩こり、こむら返り、などの原因となり得ます。マグネシウムが不足すると、慢性疲労、骨粗鬆症、筋肉のけいれんや痛み、高血圧、糖尿病、偏頭痛、月経前症候群や月経痛、うつ病や不安神経症、便秘、など様々な症状を引き起こすことがわかっています。食事から摂れる量が少ないので、サプリメントでの補充をお勧めします。肩こりがつらい、不妊に悩んでいるにもマグネシウムが重要で、優先的に補充することもお勧めです。

皮膚と粘膜の健康維持機能低下で粘膜の乾燥やバリア機能の低下が起こります。眼精疲労がある場合にはビタミンAを補充することもお勧めです

抗酸化力の低下、または酸化ストレスの増大があるようです。細胞膜が弱くなり、活性酸素で細胞が壊れやすくなっています。ビタミンEは体内で活性酸素によるダメージから細胞を守るのを助けてくれます。

抗酸化力が不足している可能性が高いので、ビタミンCやαリポ酸、CoQ10などの補充もお勧めします。

タンパク質は、消化酵素、抗体、皮膚、筋肉など、体のさまざまな細胞の材料です。不足すると消化不良、免疫低下、皮膚の乾燥や炎症、倦怠感、むくみなどをひきおこします。皮膚の細胞もタンパク質でできているので、肌をきれいに保つためにもタンパク質が必要です。湿疹、ニキビなど肌荒れがおきやすい、疲れやすい、風邪をひきやすい、肩こりがつらい、冷え症であるにもタンパク質が重要で、分解されたアミノ酸を補充することもお勧めです。

未消化物が小腸粘膜を損傷させ免疫力の低下、食物アレルギーの原因となります。腸粘膜を整える腸内環境サプリ（グルタミン・ビタミンA・ビタミンB群・ビタミンD・亜鉛・乳酸菌等）や、善玉菌を増強させるアルベックス（乳酸菌生成エキス）の摂取をお勧めします。

糖質過剰摂取により、腸内環境が悪くなったり、ビタミンB群の不足を助長したりといったことが起きます。また一時的な低血糖発作（あくび、だるさ、頭痛、目がかすむ、吐き気、顔面蒼白、動悸、冷や汗、手指のふるえ、めまいなど）の症状を感じることもあります。食生活においては甘いものや炭水化物を極力控え、低GI食品を心がけるなどの糖質制限をするとよいでしょう。タンパク質を多く含むものと野菜をたくさん摂りましょう。

交感神経優位です。感染もしくは精神的ストレスによるものと思われます。リラックス時間を充分に取れるよう意識していきましょう。

あなたの副腎は万全です。
甲状腺機能も問題ありません。

◆アドバイス

亜鉛、鉄の補充をお勧めします。
鉄の吸収にはVC、血中での運搬にはタンパク質が必要なので、これも補充が必要。
消化力が低すぎるので、栄養素の吸収が効率的ではない上に、腸粘膜を傷つけてバリア機能が低下しているため、消化酵素の使用を推奨します。

ビタミンD
2000
u"/日

25ug
ug = u"

★ BULK PAA
12500 12204

EAA プロテイン