

痛風

冬号

二〇一七

病を知ることは、
健康を知ること。
あなたに。笑顔と健康を毎日。



アンケート内容は こちらのとおりです。

ウェブサイトでご回答いただく場合は
お名前・生年月日・ご住所・性別・お電話番号・ご職業・
メールアドレスのほか、左下「読者アンケート」のQ1～
Q8にご回答をお願いします。

キリトリ線

読者アンケート

Q1. ヘルス・グラフィックマガジン「痛風」号の感想を教えてください。

Q2. ヘルス・グラフィックマガジンのことを前からご存知でしたか?

知っていた 知らなかった

Q3. ヘルス・グラフィックマガジンの入手頻度はどのくらいでしょうか?

毎号(年4回全て) ときどき(年2回程度) はじめて

Q4. 回し読みをした(あるいはこれからされる)方はいらっしゃいますか?

ご自身のみ 2名 3名 4名以上

Q5. 読み終えたあとはどうされましたか? あるいはどうされる予定ですか?

保存した 周りの人に渡した 処分した
その他(具体的に):

Q6. 本誌の中身はどの程度読まれましたか?

すべてのページを読んだ 興味のあるページだけ読んだ パラバラめくった程度
その他(具体的に):

Q7. P.22に掲載されている「おくすりPASS」の広告をご覧いただいたてどのような行動をとられましたか?

アプリをインストールした 興味は持ったがインストールはしていない インストールはしておらず興味も持てなかった すでにインストール済 対応のスマートフォンを持っていないよくわからない その他(具体的に):

Q8. 悩みの症状や気になっていることがあれば教えてください(複数選択可)

メタボ 口コモ たるみ ドロドロ血液 コレステロール 動脈硬化
貧血 頻尿 下痢 虫歯 知覚過敏 口内炎 齒槽膿漏 いびき
耳鳴り 鼻づまり 老眼 めまい ビタミン 息切れ 胸やけ
乾燥肌 & オイリー肌
その他(具体的に):

回答方法
HOW TO ANSWER

QRコードを読み込む

[URLを入力する](https://www.aisei.co.jp/201701/)

<https://www.aisei.co.jp/201701/>

上記QRコードまたはURLからアンケートへのご回答をお願いします。おハガキの場合は、左のハガキを切り取ってご投函ください。

回答締切

2017年2月28日(火)

※当選発表は、クオカードの発送をもってかえさせていただきます。
※クオカードのデザインは変更となる可能性がございます。また、当選された方へお送りするデザインは編集部にお任せください。



害

弊

による

化

米

の

欧

食

WESTERNIZING PAIN

痛風とは、足の親指などの関節に突然得も言えぬ激痛が走る病。

豪華な食生活を続けるとなりやすいと言われ、

古くは、マケドニアのアレキサンダー大王やフランスのルイ14世、

芸術家のミケランジェロなども痛風もちだったそう。

王侯貴族や名士がなりやすいことから「王の病気」とも呼ばれていました。

元来、素食の日本人には少ない病気でしたが、

食の欧米化が進み、肉や酒の摂取量が増えるとともに患者数が急増。

いまでは日本の痛風患者の数は100万人を超えると言われています。

すっかり欧米化してしまった私たち日本人は、

この痛みから逃れないのでしょうか？



【監修】・藤森新先生／帝京大学医学部附属新宿クリニック院長。日本痛風・核酸代謝学会理事などを務め「高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン」作成にも参画。著書に「健診そのあとに尿酸を自分で改善—生活習慣改善で正常値に戻す」(法研)などがある。帝京大学医学部附属新宿クリニック

あなたは 大丈夫? 痛風危険度 echeck

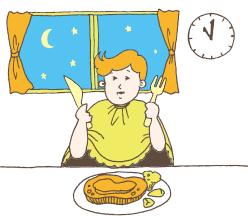
7個以上 は要注意

口癖は「とりあえずビールで！」だ！

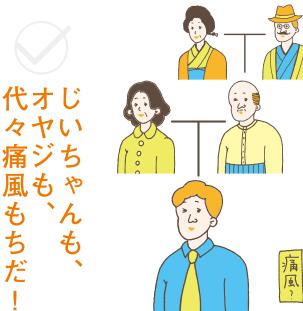


過度なアルコール摂取は尿酸の産生を高め、かつ尿酸の排泄を低下させます。アルコールのなかでもビールはプリン体の含有量が多いのです。「とりあえずビール!」「同じの!」のオーダーは控えめにしましょう。

夕飯は夜9時以降が定番だ！



夜遅く食事をしてそのまま寝てしまうと、食べたものがエネルギーとして消費されず脂肪となって体に蓄積されて、肥満の原因となり、痛風発症のリスクが高まってしまいます。



近年、痛風に関連する遺伝子がいくつか発見されています。痛風遺伝子を持つからといって必ず痛風発作^{*}が起るわけではありませんが、やはりリスクは高いのです。



肉より断然、魚派だ！

脂っこいお肉よりも、さっぱりとした魚が好きというアナタ。実は魚類はプリン体を多く含む食材です。極端に食べ過ぎないようにしましょう。

どちらかというと自己主張が強く、せつかちだ！



「活動的」、「攻撃的」、「責任感が強い」といった性格の人は、ストレスをためやすく、尿酸値が高くなる傾向があります。



濃い味付けの料理は脂っこいもの。食べ過ぎると血液ドロドロになり、高血圧を引き起こします。高血圧になると腎臓に負担を増やしてしまい、尿酸値が上がってしまいます。



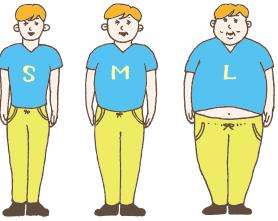
趣味という趣味がない！

過剰なストレスが尿酸値を上げる引き金になることもあります。余暇を趣味で充実させるのもストレス発散に大切な要素です。

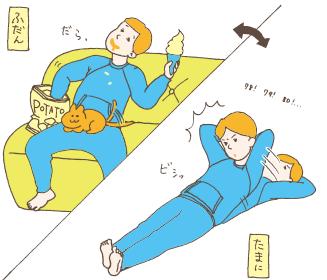


忙しくて食事をする暇もない！

空腹時間が長くなると、飢餓状態に対する防衛本能が働き、次に入ってきた食事を体内に蓄積してしまいます。積もり積もると肥満をもたらすことに。



年々、ズボンのサイズが成長している！



肥満は尿酸の排泄力を低下させます。年齢とともに太ってしまう人は、痛風はもちろん、他の生活習慣病リスクもどんどん高まることに！



一日の水分補給は大半が晩酌だ！

尿の排泄量が少なくなると、それに伴い尿酸の排泄量も減少してしまいます。1日2L以上の水やお茶(エネルギーのない水分)を飲んでトイレの回数を増やすべきです。



イヤホンが絡まっただけでイライラする！

イライラしてアドレナリンの分泌が増加すると血管が収縮し、腎臓の血流が悪くなり、尿量が減る場合があります。普段の生活ではできるだけリラックスを。

男性の

5人に1人は痛風族



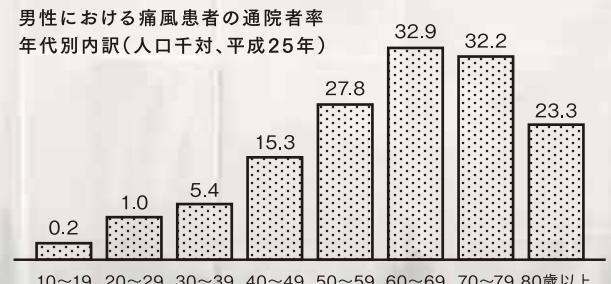
痛風患者は100万人超

血液中の尿酸の量が増えた状態を「高尿酸血症」といいます。検査値の目安は尿酸値が7mg/dl以上。そのまま放置しておくと痛風発作を起こすおそれがあります。現在、日本の痛風患者の数は100万人超。高尿酸血症の人の中から実際に痛風になるのは1割程度といわれており、逆算すると高尿酸血症の人は1000万人を超える計算に。痛風患者は特に男性に多く、日本の成人人口約1億人の半分を男性と考えると、男性の5人に1人が“痛風族”と

いえるので。「自分だけは大丈夫」と思っているアナタ、油断は禁物です。

患者の9割は男性

男性は女性に比べて体内の尿酸の総量が多いため、痛風患者の大半は男性です。女性に痛風もちが少ないので、女性ホルモン（エストロゲン）に尿酸を体外へ排泄する働きがあるためとされています。しかし更年期を迎えて閉経すると、エストロゲンの分泌が減少するため、高尿酸血症の危険がぐっと高まります。



40代以上が多い

男性は青壯年期から尿酸が蓄積しやすくなってしまいます。実際に痛風の患者は40代以上が圧倒的に多く、特に接待など日頃から飲み会の多い中年サラリーマンは要注意です。

若年化が進んでいる

近年は不規則な食生活や食べ過ぎ、ストレスなどにより、患者の若年化が進んでいます。また、痛風は遺伝しやすいので、親が痛風の人も20～30代で痛風を発症しやすいといえます。若者も注意しましょう。

尿酸プールを あふれさせるな！

尿酸プールにたまるのは
「プリン体の燃えカス」

尿酸は、細胞に含まれる「プリン体」が新陳代謝の際に分解してできる老廃物。いわば“燃えカス”です。尿酸がつくられること自体は新陳代謝が正常に機能している証。ところが、尿酸は溶けにくく排泄されにくいため、代謝のバランスが崩れると血液中の尿酸量が過剰になってしまいます。そして、血液中の尿酸値が7mg/dlを超えると「高尿酸血症」となってしまうのです。

01

尿酸プール
正常化のカギは「生活習慣」

尿酸の原料である「プリン体」は、そのほとんど(約80%)が体内でつくられ、残り約20%は食事から取り入れられています。また、尿酸値は生活習慣の乱れで悪化することも分かっています。尿酸値の改善には、医師の診断のもと適切な薬物治療を行ない、食事や運動、ストレス、睡眠などに気を配り、生活習慣を見直すことが大切です。高尿酸血症には下記の3つのタイプがあるので、一度病院で調べてもらいましょう。

02

排泄低下型
日本の患者に最も多く、60～70%がこのタイプ。つくられる尿酸の量は正常だが、腎臓からの排泄量が少なくなるため、尿酸プールがあふれてしまう。

産生過剰型
日本の患者の10～20%がこのタイプ。尿酸排泄量は正常なもの、排泄される以上に尿酸が産生されるので尿酸プールがあふれてしまう。

混合型
残り20～30%がこのタイプ。排泄低下型と産生過剰型を併せ持つため、排泄が少ないと尿酸が過剰につくられ、尿酸プールがあふれてしまう。

痛風の原因となる尿酸は誰の体内にも一定量存在しています。これを俗に「尿酸プール」と呼んでいて、毎日排出と蓄積を繰り返しながら一定量に保たれています。しかし、尿酸がうまく排出できなかったり、つくられすぎたりすると尿酸プールから尿酸があふれ出し、やがて高尿酸血症(痛風予備軍)に……。



尿酸プールが
あふれる仕組みは
この3つ！



Example	GOOD	NO GOOD
朝食	 トースト1枚(6枚切): 10.7mg たまごスープ: 4.2mg 計14.9mg	 オムライス: 88.3mg 計88.3mg
昼食	 野菜炒め定食(飯230g、肉45g): 103.8mg ウーロン茶: 0mg 計103.8mg	 とんこつラーメン: 158.5mg 計158.5mg
居酒屋メニュー	 鶏の唐揚げ3個: 112mg 焼き鳥(ねぎま)1本: 51.3mg 焼き鳥(レバー)1本: 111.3mg あさりの酒蒸し: 146.2mg なす田楽: 48.5mg ビール(350ml): 約38.5mg×3=115.5mg おつまみは、もずくやめかぶなどの海藻類、冷奴、枝豆、おでん、揚げ出し豆腐がプリン体量が少ないのでオススメ。	 計584.8mg
夕食	 麻婆豆腐: 112.8mg 白米ご飯: 20.7mg ワイン: 3.2mg 計136.7mg	 計255.4mg 計831.6mg

【監修】: 大山博司 先生
両国東口クリニック理事長。認定痛風医。「痛風ホームページ」や「痛風専門外来の開設などを通じて、これまでに1万人以上の痛風患者の診療・治療にあたる。著作に「尿酸値改善のためのプリン体まるわたりBOOK」(サンクチュアリ出版)などがある。
両国東口クリニック <http://www.higasiguti.jp>

食べたい！飲みたい！Part1

美味しいおつまみをあきらめるな！の巻

「痛風は怖いけど、晩酌は普通に楽しみたい！」そんなアナタのためのレシピを考えました。ポイントは2つ。「①プリン体が少ない食材を使う」「②酸性に傾いた尿を弱酸性にする」。①については説明不要ですね。②については、尿が弱酸性になると尿酸が溶けやすくなり、尿とともに排泄されやすいからです。それではレツ・クッキング！

★:低プリン体の食品 青:尿を弱酸性にしてくれる食品

豚肉は比較的
プリン体が
少ない！

※写真は2本分

チーズ串かつ [プリン体量 49.1mg]

材料／1本分

○パン粉…大さじ1 ★豚肉(ロース)…2枚 ○塩…少々
○こしょう…少々 ○酒…少々 ★スライスチーズ…1枚
★大葉…1.5枚 ○小麦粉…大さじ1 ★卵…1/2個

作り方

- パン粉をフライパンで焼き色がつくまで炒める。
- 豚肉に塩、こしょう、酒をふり、ぐさみをとる。
- まな板の上に豚肉2枚を広げる。
- ③の上にスライスチーズと大葉をのせて巻く。
- ④に小麦粉、溶き卵、パン粉をつける(この順に)。
- 750Wのオーブン(またはグリルの弱火)で8分焼く。途中で転がして全体に熱を通り。
- 3等分に切って串に刺す。お好みでソースやレモンをかける。

ポイント

油で揚げずに網焼きにすることでカロリーダウン。



※写真は1人分

柚子味の紅白なます [プリン体量 1.1mg]

材料／2人分

★弱大根…40g ★弱人参…20g ★柚子…小1個
○弱酢…大さじ1 ○砂糖…大さじ1
○柚子の搾り汁…大さじ1 ○黒ごま…少々

作り方

- 大根、人参を5cm幅の千切りにし、塩(分量外)で軽くもむ。しんなりしたら水にさらして水気をとる。
- 柚子の皮の一部を細かく切る。
- 大根、人参、柚子と①をあえる。
- 輪切りにして身をくりぬいた柚子に③を盛りつける。お好みで黒ごまをかける。

ポイント

塩もみしたあとに水にさらすのは塩を抜くため。

一口揚げ豆腐 カレー味 [プリン体量 143.8mg]

材料／2人分

★弱ひじき…小さじ1 ★弱人参…10g ★弱絹ごし豆腐…70g ○鶏ひき肉…100g
○塩…小さじ1/3 ○カレーパウダー…小さじ1/2 ○油…適量

作り方

- ひじきは水で戻し、水気を切る。
- 人参はさいの目に切る。
- 絹ごし豆腐は水気をとる。
- ボウルに食材をすべて入れ、手でよく混ぜ合わせる。
- フライパンに油を入れ、160度に熱する。
- ④をスプーンにとり、きつね色になるまで3分ほど揚げる。

ポイント

ひき肉の一部を豆腐にして、プリン体とカロリーをオフ。

低プリン体の野菜を
ぜんぶ一緒に！

旬野菜の生春巻き [プリン体量 10.1mg]

※写真は2本分

材料／小1本分

○ライスペーパー…1/2枚
★弱人参…3g
★弱大根…3g
★弱紫キャベツ…3g
★弱水菜…3g
○生ハム…1枚
○弱酢…小さじ2
○醤油…小さじ1
○ごま油…小さじ1

作り方

- ライスペーパーを半分に切り、ぬるま湯につけてふやかす。
- 人参、大根、紫キャベツ、水菜を5cm幅に千切りする。
- ライスペーパーを広げ、生ハム、水菜、紫キャベツ、人参、大根の順に並べる。
- ライスペーパーの左右を折り込み、下から巻いていく。
- お好みの形に切って盛りつける。Ⓐをつける。



食べたい！飲みたい！Part2

ぐだくさん

具沢山の「痛風知らず鍋」で 心も満腹！！の巻

細胞が多いほどプリン体が多いとすると、肉や魚介がたっぷり入った鍋は危険な気がしてしまいます。でも3つの捷をおさえれば安心して食べられます。

痛風予備軍 鍋の捷

- 一、だしは肉や魚ではなく昆布にするべし
- 二、汁は飲まざるべし
- 三、シメの雑炊や麺はあきらめるべし

鰹節とにぼしはプリン体が多いので避けましょう。また、プリン体は水溶性なのでゆで汁に溶け出します。ゆで汁を飲んだり、シメの雑炊や麺を食べるのもグッと我慢しましょう。

★:低プリン体の食品

■:尿を弱酸性にしてくれる食品

低プリン体！&
尿を弱酸性化！

ピリ辛和風鍋 [プリン体量 84.4mg]

材料／1人分

- 昆布…5×5cm
- ★弱えのき…20g
- ★弱しいたけ…1個
- ★弱白菜…80g
- ★弱人参…10g
- ★ほうれん草…40g
- ★豚バラ肉…2枚
- 大根おろし…好み

作り方

- 鍋に水200ccと昆布を入れて中火にかける。沸騰したら昆布をとる。
- ①の昆布だしとAを合わせる。
- えのき、しいたけの石づきをとり、好みの大きさに切る。
- 白菜、人参をひと口大に、ほうれん草を5cm幅に切る。
- 鍋に食材を並べて②を入れる。好みで大根おろしを添える。
- 蓋をして中火で沸騰するまで煮る。

○みりん…大さじ1/2 ○しょうゆ…大さじ2/3 ○塩…小さじ2/3 ○こしょう…少々 ○鷹の爪…3~5個

A

痛風予備軍、鍋の捷。



飲まない！シメない！昆布ダニン！！



痛風の人が無酸素運動をすると、かえって尿酸値が上がって、
痛風発作を誘発してしまう恐れがあります。
そこで注目のが水中ウォーキング。
水中での有酸素運動なら、
浮力の働きで足腰への負担が軽くなり、
尿酸値を上げることなく脂肪を燃焼させられます。
適度な水圧下での運動により、
血行促進やリラックス効果も期待できます。

HOW TO WALK

息がはずむくらいの速度で歩く

立った時に水面がみぞおちくらいの水深がベスト。会話ができる、息がはずむくらいの速度で1時間程度。飽きたら泳いだり、水分補給の休憩をはさみます。週3回くらいが目標です。



OK:耳・肩・腰のラインが真っすぐになる NG:慣れないときは、水の抵抗に負けないようにと胸を突き出し、ようにして、大きく一步を踏み出します。背中と腰を反らしがちです。これは腰を痛めてしまうので要注意です。

ONE POINT

グッズを使って バランスをとる

カエルの手のような「アクアミット」は水を掴みやすくし、体のバランスがとりやすくなります。また、「アクアシューズ」を履くことで滑りやすいプールの床でも踏ん張りがきき、歩きやすくなります。



初心者向け
バランスをとるなら、手のひらを水平ぎみにして浮力を調整します。



上級者向け
筋トレを兼ねるなら、手のひらを体の外側に向けて水をかきます。

慣れてきたら 一緒に筋トレも

歩くスピードや水をかくスピードを上げると、有酸素運動と同時に筋トレにもなります。内腿や二の腕などさまざまな筋肉を鍛えるために、慣れてきたらウォーキングの種類を変えながら取り組みましょう。筋肉量が増えれば、基礎代謝も上がり、より肥満解消に効果的になります！



サイドウォーキング
腕を広げて横に進みます。2歩目の足は床に引きずるようにして踏みます。



ウエストヒネリウォーキング
片膝を外側から内側に回し、左右の足を交差するようにおろします。交互に繰り返しながら、前進します。



膝かえウォーキング
背中を丸めて肩まで水に浸かります。膝を肘に近づけながら後ろに進みます。

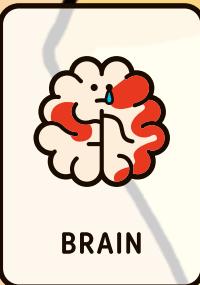


痛風や高尿酸血症で通院している方は、担当医に相談することをオススメします。

【教えてくれた人】立野ゆう子さん（アクアピクスインストラクター／スポーツクラブ ルネサンス所属）

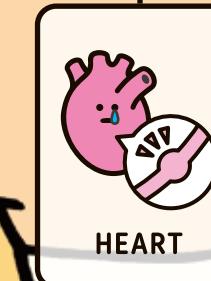
痛風に潜む合併症の罠

病院を訪れる痛風患者のうち、痛風だけを患う人は少なく、実に7割の人が何らかの生活習慣病を併発しています。関節に起こる激痛は、痛風以上に危険な病気へ近づいているシグナルと心得て。高尿酸血症や痛風の治療は、その病気単体で捉えるものではなく、生活習慣病、いわゆる「メタボリックシンドローム」の1つとして捉えるべきものなのです。



脳血管障害

脳卒中に代表される障害。最近では「高血圧による出血」が減り、代わりに動脈硬化で血管が詰まる人（脳梗塞）が増加しています。尿酸値が高ければ、脳卒中発症のリスクも高まるのです。



虚血性心疾患

狭心症や心筋梗塞など、主に動脈が狭くなることで起こる心臓障害のこと。尿酸値が高い人はそうでない人に比べて発症しやすいというデータがあります。



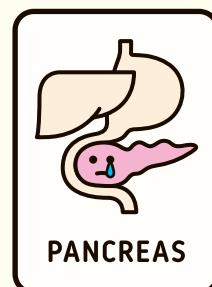
動脈硬化

尿酸値が高くなる人の生活習慣と動脈硬化をきたやすい人の生活習慣は共通しています。動脈硬化は、死亡危険度の高い狭心症・心筋梗塞・脳梗塞の原因となります。



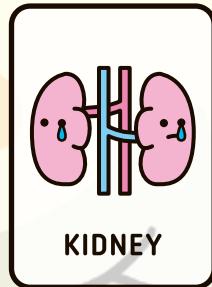
高血圧症

痛風患者の半数が併発しているともいわれます。高血圧症から腎障害を起こしやすく、高尿酸血症で障害がさらに加速する危険があります。



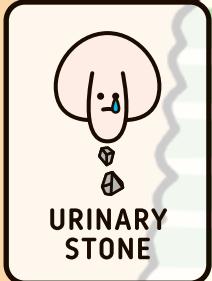
糖尿病

高血圧と並んで併発することが多い。血糖値が極端に高い人よりも、糖尿病の前段階にある人が痛風発作を起こしやすいようです。



腎臓障害

腎臓は「尿酸値の上昇が先か、腎機能の悪化が先か」といわれるほど痛風と密接に関わります。放置していると腎硬変症となり、さらなる悪化を招きます。



尿路結石

痛風発作に先行して尿路結石による痛みが起こる場合があります。痛みは腎臓で作られた結石が尿管に詰まることで起こり、時に出血を伴います。

第二回

痛風と共に去りぬ

Gone With the Gout

文・ワクサカソウヘイ

なんせ、「吹いた風が当たっただけで痛む」と言われる病気である。最後の救いであるはずの風が敵となるのだ。

突然の風の裏切り。「風、お前もか」。

まさに八方ふさがり、最悪の事態である。

最近、私には痛風の疑いがかかっている。足や膝の関節に激痛が走るのだ。痛みもそうだが、なにより辛いのは「痛風になつたかもしれない」と告白した際の、周囲の反応である。なんというか、誰もが押し並べて半笑いを浮かべるのである。「へえ、痛風ねえ…」といった中途半端なリアクションばかりで、誰も真剣には慮ってくれない。本人は「こんなに辛いというのに、これは一体どうしたことなのだ。

思うに「痛風」という言葉の響きが、

なんだか画にならない。



SOHEI WAKUSAKA

文筆業。主な著書に『今日もひとり、ディズニーランドで』(イースト・プレス)、『男だけど』(幻冬舎)、『ふざける力』(コア新書)などがある。

今日も風は吹いている。それは私たちにとって最後の「救い」であるような気がする。

多額の借金を背負つてしまつたり、最愛の人気が亡くなつてしまつたり。人生の道程には必ずどうしようもない辛さというものがあつて、私たちはそこで立ち止まざるをえない。しかしそんな時、部屋の外に出てみると、風が吹いていることに気がつく。

その瞬間、少しだけ心が軽やかに

どこか間の抜けた印象を与えるのだと思う。試しに冬の夜空の下で「つうふう…」とつぶやいてみてほしい。それは実に頼りのない白い息となつて、情けなく空中へと消えていくはずである。せめて痛風が「Ⅱ(ツー)・フ(フー)」みたいな名前だつたら、新作のバイクみたいでかっこいいのに…。そんな無稽なことすら考えてしまう。

そう、痛風とは、縊られない病気である。想像してみてほしい。「イチヨウの木の枯葉が全部散つたら、僕は痛風で死ぬんだ…」とか「お兄さんがこんどの試合でホームランを打つてくれたら、僕、痛風の治療を受けるよ！」などと言っている子どもを。それは実にだらしのない光景であり、

いく。

Illustration
Yutanpo Shirane

なつている自分がいたりする。名作「風と共に去りぬ」には、明日は明日の風が吹く“という美しいフレーズが登場するが、風とは私たちに変化を示唆し、また私たちの背中を未来に向かってそっと押してくれる、希望の象徴なのだ。一大丈夫、風は吹いている」。落ち込んだ時、私はいつもそう唱えて自分を鼓舞する。

そんなポエティックな気分に牙をむいて襲いかかってくるのが、痛風だ。そしてそれはそのまま、「痛風持ち」の人間の悩みへとつながつていく。こんなに痛いのに、こんなに辛いのに、周囲がそのドラマを上手に消化してくれない。病氣に貴賤はないはずなのに、痛風はどこか軽んじられてしまう。こうした痛風を取り巻く「やるせなさ」は、転じて人生にも往々にして満ちている。物語の額に收まりきらない雑然とした日常を重ね、自分の味わつてゐる苦悩を他者に嘲笑されながら、私たちは少しずつ孤独になつていく。その孤独を愛し、時に憎みながら、ゆつくりと歩いていく。それが人生だ。

今日も風は、吹いている。きっと明日は、良い日である。風に背中を押されながら、私は病院へと歩いていく。

もう、薬局で待つ必要はありません。

→お薬できたら、メールでお知らせ

無料

ダウンロードはコチラから

App Store
からダウンロード

Google play
で手に入れよう

アイセイ薬局の
電子おくすり手帳アプリ



AppleとAppleロゴは米国および他の国々で登録された Apple Inc.の商標です。App Storeは Apple Inc.のサービスマークです。

おくすりPASSでできること

おくすり手帳の電子化
服用したお薬の情報を常に携帯

家族のおくすり管理
ご両親もお子様も。最大8名登録可能

服薬アラームで飲み忘れ防止
飲む時間が来たらアラームでお知らせ

調剤完了メールの受取り
お薬の待ち時間を有効活用

処方せんのFAX送信
事前送信で待ち時間を短縮

詳しくはWebサイトで
おくすりPASS 検索

アンケート ご協力のお願い

いつもお手にとっていただきありがとうございます。ヘルス・グラフィックマガジンでは、読者の皆様により良い情報を届けるため、アンケートを実施いたします。ぜひご理解とご協力をお願い申し上げます。

抽選で
300名様に
当たる

クオカード
プレゼント



ご協力いただいた方の中から抽選で300名様にクオカード500円分をプレゼントいたします!これまで通巻24号を発行してきたヘルス・グラフィックマガジンの表紙の中でも、特に人気の高い表紙をデザインした特製クオカード(非売品)です!

アンケート内容は裏面をご覧ください→

料金受取人払郵便
銀座局
承認
2485

差出有効期間
平成31年1月14日
切手不要

100-8784

411

(受取人)
東京都千代田区丸の内2-2-2
丸の内三井ビルディング

株式会社アイセイ薬局
ヘルス・グラフィックマガジン
読者アンケート係 行

ふりがな お名前	大正 昭和 平成 年生 歳
ふりがな (〒 ご住所)	性別 男 · 女
お電話番号	ご職業
メールアドレス	