



「あんてん通信」は、あんてん堂が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースターです。

## 健康ワンポイント

## においでわかる？ 体の不調

2月1日は「ニオイの日」です。これは、P&G「ファブリーズ暮らし快適委員会」が2000年に制定した記念日で、日付は「に(2) お(0) い(1)」の語呂合わせに由来します。昨今は清潔志向の高まりもあり、においは消すものという認識が広がっています。特に体から出るにおいは、放置する＝マナー違反と考える方が少なくありません。においで周りに迷惑をかけることを指す「スメルハラスメント（スメハラ）」という言葉もよく耳にするようになりました。

体から出るにおいは、不快なもの、悪いものというイメージで捉えられがちですが、実は健康状態を知るための重要な情報源でもあるのです。実際、においで病気を診断する「嗅診(きゅうしん)」は古くから行われてきました。

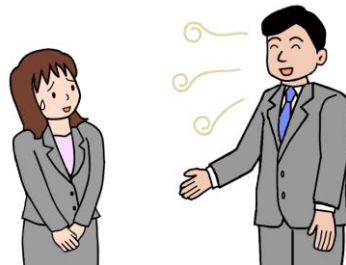
たとえば、口臭は虫歯や歯周病が原因と考えられがちですが、それだけではありません。内臓の疾患がさまざまな口臭を引き起こすことがあります。糖

尿病は甘酸っぱいにおい、肝臓病や腎臓病はアンモニア臭、胃や腸の病気は食べ物が腐ったようなにおいを発することがあります。

体臭も口臭同様、病気によってさまざまなにおいを発します。糖尿病、肝臓病、腎臓病、胃腸病は、それぞれ上記の口臭と同じようなにおいを出します。ほかにも、通風になると古いビールのにおいをするといわれます。ひどい便秘のときは、便のにおいが体臭となって出てくることもあるようです。

ただ、専門家でない人がにおいだけで病気を判断するのは容易ではありません。原因はわからなくても、口臭・体臭が

いつもと違うと感じたら、病気の可能性があるということは頭に入れておきましょう。



カラダにうれしい!

## 旬レシピ

## 鶏ごぼう飯

旬のごぼうを使って炊き込みご飯をつくります。鶏肉のうま味とごぼうのおいしさがほどよくマッチ。冷めてもおいしく食べられるので、お弁当やおにぎりにもお勧めです。

### ★ 材料 (4人分)

米 2合 鶏もも肉 150g ごぼう 100g にんじん 50g 水 適量  
A: しょうゆ 大さじ2 みりん 大さじ2 酒 大さじ1 砂糖 大さじ1  
顆粒だし 小さじ1

### ★ つくり方

1. 米は洗ってざるに上げ、30分ほどおいて水気を切ります。ごぼうは皮をこそげ落としてさがきにして水にさらします。鶏肉は一口大に切り、にんじんは細切りにします。
2. 炊飯器に米とAを入れ、2合の目盛りまで水を加え、鶏肉、ごぼう、にんじんを入れて炊き、炊き上がった後軽く混ぜ合わせて器に盛ります。

## ゴボウ

市場にはほぼ1年中出回っていますが、本来の旬は冬と春の2回です。古くは薬としても用いられていた野菜で、栄養豊富。なかでも食物繊維の多さが特筆されます。ほかにも、各種ビタミンやミネラルなどが含まれています。



### ● 食物繊維

食物繊維には腸内環境を整える働きがあり、便秘の解消に役立ちます。コレステロールや発がん性物質など体に有害なものを排出する役割も果たします。中性脂肪を減らすのでダイエットにも効果的です。

# あっさり君

くまだまつお



# CALENDAR

2月

# February

1(火)	プロ野球キャンプイン ニオイの日	15(火)	春一番名附けの日
2(水)	夫婦の日 おんぶの日	16(水)	確定申告受付開始(〜3/15)
3(木)	節分 乳酸菌の日★ 大豆の日	17(木)	千切り(切り干し)大根の日
4(金)	立春 北京冬季オリンピック開幕	18(金)	スーパーラグビー・パシフィック開幕
5(土)	笑顔の日 双子の日	19(土)	プロレスの日 天地の日
6(日)	抹茶の日 海苔の日 ブログの日	20(日)	アレルギーの日 歌舞伎の日
7(月)	フナの日 北方領土の日	21(月)	国際母語デー 漱石の日
8(火)	郵便マークの日 つばきの日	22(火)	頭痛の日★ 猫の日
9(水)	ふく(ふぐ)の日 服の日 肉の日	23(水)	天皇誕生日 プロ野球オープン戦開幕
10(木)	ふとんの日 左利きの日	24(木)	クロスカントリーの日
11(金)	建国記念の日 仁丹の日	25(金)	夕刊紙の日
12(土)	ペニシリンの日	26(土)	脱出の日 2.26 事件の日
13(日)	NFL スーパーボウル(アメリカ)	27(日)	皇后杯全日本サッカー選手権決勝
14(月)	聖バレンタインデー 煮干の日	28(月)	バスケットの日

### ★ 乳酸菌の日 (2月3日)

カゴメ株式会社が制定した記念日。日付は「に(ゆ)2」「さん(3)」の語呂合せに由来します。腸の健康は全身の健康に繋がります。ヨーグルトなど乳酸菌を含む食品を日常的に摂り、腸内環境を整えることを心掛けましょう。

### ★ 頭痛の日(2月22日)

(一社)日本頭痛協会が、頭痛に関する知識の普及啓発などを目的に 2012 年に制定した記念日。日付は「ず(2)」「つう(2)」の語呂合せに由来。これとは別に、頭痛薬を製造するジョンソン・エンド・ジョンソンは、2月2日を頭痛の日としています。

※イベント予定については、新型コロナウイルスの影響で中止・変更になる場合もあります。

## メディカルインデックス

### プライマリ・ケア 《primary care》

プライマリ (primary) は「最初の・基本の」、ケア (care) は「世話・介護」という意味の英語。日本語では「一次医療」とも言われます。特定の病気を診てもらったり専門医療に対して、「ちょっと具合が悪い」「急に痛みが出てきた」という場合に最初に受診し、さまざまな相談に乗ってもらおうのがプライマリ・ケアになります。これまででは地域の開業医のほか、一般病院の内科医、小児科医などがこれを担ってきました。昨今は、一人ひとりの患者を総合的にサポートする医療へのニーズが高まっていることもあり、プライマリ・ケアの重要性が増しています。そうした中で、これを専門にする医師(総合診療医)も増えてきています。

2月18日は「冥王星(めいおうせい)の日」です。といっても多くの方は「何それ?」といった印象でしょう。これは、1930年のこの日に冥王星が発見されたことに由来する記念日です。学校で、太陽系の9惑星を「水金地火木土天海冥」と習った方は多いのではないのでしょうか。しかし、2006年に冥王星は「準惑星」に格下げされ、太陽系の惑星数は現在8となつています。▼教科書で習った「常識」が時と

## 佐々木のひとりごと

ともに変化する例は珍しくありません。鎌倉幕府の成立年を、「いいくに(1192)つくろ(鎌倉幕府)」と覚えた方は多いかと思いますが、現在は1185年とされています。▼同様に、世の中の「常識」も時代とともに変化します。昔は半ば許容されていた行為が、「ハラスメント」と見なされるケースは少なくありません。「常識のない人」と思われないうち、頭の中も常にアップデートしていきたくいですね。

## あんでん堂

〒226-0016

横浜市緑区霧が丘5-21-14

電話 045-878-0028

FAX 045-921-5078

URL <https://www.antendou.com/>

院長 佐々木直人

### ●受付時間

午前10時～午後11時

### ●定休日

日曜日