



「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レターです。

健康ワンポイント

「怒り」がもたらす体への悪影響

コロナ禍が続く中、「怒りっぽくなった」と感じている方が増えているようです。そうした怒りの感情は、体にどんな影響をもたらすのでしょうか。

怒りの感情が生じると、ノルアドレナリンという神経伝達物質が分泌されます。これは血圧や心拍数を高め、神経を興奮させます。こうした状態は、一時的に集中力を高めるには効果的です。でも、この状態が継続すると体への悪影響は避けられません。高血圧、心疾患、過敏性腸症候群といった疾患がその具体例。血流も悪化するので、他にもさまざまな疾患に繋がる可能性があります。

怒りは、我慢をすると体への悪影響が大きくなります。先に挙げたような循環器系の疾患になるリスクが高まるという研究もあります。とはいえ、我慢せずにそのまま表に出すのは好ましいことではありません。現代社会では、怒りの感情は表出しない方が良いとされています。怒りを表すと、場合に

よっては犯罪になる恐れもあります。

怒りをそのまま表に出すのではなく、別の形で発散するという方もいます。いわゆる、物に当たるという方法です。でも、このやり方も実は良くありません。物に当たるのは逆効果で、怒りの感情を反対に高めてしまうことが研究で明らかになっています。

昨今、「アンガーマネジメント」という怒りをコントロールする心理トレーニングが注目されています。これによると、怒りの感情が生じたら、6秒待



つことがポイントとされています。怒りの感情のピークは長くても6秒と考えられており、これを過ぎれば理性的に行動できるようになるということです。怒りとうまく付き合いながら、毎日を健康に過ごしたいですね。

カラダにうれしい!

旬レシピ

セロリのピクルス

セロリを使ったピクルスをご紹介します。ピクルスとは、酢などに漬けた西洋風の漬物のこと。さっぱりとした味わいとシャキシャキの歯ごたえが楽しめます。作り置きにおすすめです。

★ 材料 (2人分)

セロリ(葉付き) 1本 ※パプリカや人参を加えると彩りがアップします
A : 酢 100cc 水 100cc 砂糖 大さじ2 塩 小さじ1/2
鷹の爪(輪切り) 1本

★ つくり方

1. セロリは茎と葉に分け、茎は筋を取り除き拍子切りにします。葉は5cmくらいに切ります。
2. 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら火からおろして粗熱を取ります。
3. 保存袋に1と2を入れて冷蔵庫に入れ、1時間以上おいて味をなじませます。

セロリ

地中海沿岸地域原産の植物で、古くは薬や香料として使われていました。オランダ船で日本へ持ち込まれたことから、「オランダミツバ」とも呼ばれます。各種ビタミンや食物繊維など、栄養が豊富に含まれています。



● ビタミンB1

糖質の代謝を促し、エネルギーをつくり出す栄養素。不足すると体の疲労感や脚気に繋がります。筋肉や神経を正常に保つために必要なのはもちろん、皮膚や粘膜の健康維持にも欠かせません。



CALENDAR 4月 April

1(金)	新会計年度 エイプリルフール	16(土)	大志を抱く日 女子マラソンの日
2(土)	世界自閉症啓発デー	17(日)	春土用入 世界血友病の日
3(日)	シミ対策の日 葉酸の日	18(月)	よい歯の日 よいお肌の日★
4(月)	トランスジェンダーの日	19(火)	食育の日 飼育の日
5(火)	ヘアカットの日	20(水)	郵便週間(～4/26)
6(水)	春の全国交通安全運動(～4/15)	21(木)	民放の日
7(木)	世界保健デー 労務管理の日	22(金)	よい夫婦の日 清掃デー
8(金)	花祭り シワ対策の日 指圧の日	23(土)	地ビールの日 世界獣医の日
9(土)	子宮頸がんを予防する日★	24(日)	植物学の日
10(日)	女性の日 ヨットの日	25(月)	世界マラリアデー DNAの日
11(月)	メートル法公布記念日	26(火)	よい風呂の日
12(火)	子どもを紫外線から守る日	27(水)	哲学の日 国際盲導犬の日
13(水)	浄水器の日 喫茶店の日	28(木)	労働安全衛生世界デー
14(木)	柔道整備の日 椅子の日	29(金)	昭和の日 畳の日
15(金)	世界医学検査デー 遺言の日	30(土)	図書館記念日

★ 子宮頸がんを予防する日(4月9日)

NPO 法人「子宮頸がんを考える市民の会」が制定した記念日。日付は「し(4)」「きゆう(9)」の語呂合わせに由来します。この日を中心に、予防を訴えるためのセミナーなどが行われます。

★ よいお肌の日(4月18日)

肌の健康に良いとされるコラーゲンを多く含むお菓子「果汁グミ」にちなみ、明治製菓が2007年に制定した記念日。日付は「よ(4)」「い(1)」「はだ(8)」の語呂合わせに由来します。

※イベント予定につきましては、中止または延期・変更になる場合があります。

メディカルインデックス

チアノーゼ 《Zyanose》

血液中の酸素が欠乏したことにより、皮膚や粘膜が青紫色になった状態を指す言葉。「チアノーゼ」はドイツ語で、英語では「サイアノシス (Cyanosis)」といいます。血液中の酸素はヘモグロビンによって運ばれますが、酸素と結合した状態(酸化ヘモグロビン)では赤色、酸素が不足した状態(還元ヘモグロビン)では紫色になります。この還元ヘモグロビンの血中濃度が高まることで、皮膚や粘膜の色も変化します。チアノーゼは肺や心臓の病気などで見られます。新型コロナウイルスの流行が始まって以降、その症状としてこの言葉を耳にする機会が多くなりました。また、コロナウイルスワクチンの副反応でも、チアノーゼが見られるケースがあります。

桜前線が日本列島を北上しています。ここで指標とされている桜は、ソメイヨシノという品種です。その前線の後を追うかのように北上する「桜前線」があります。その桜は「芝桜(シバザクラ)」。名前の通り、芝生のように地面に広がり、桜に似た花を付けます。▼芝桜の花言葉の一つに、「合意」があります。花の咲く様子が「ピンクのじゅうたん」とも言われるように、多くの花が一つにまとまって美

佐々木のひとりごと

しさを覚えることに由来します。▼他にも「忍耐」という花言葉があります。芝桜は生命力が強いことでも知られます。多少踏まれたくらいでは枯れません。雪に埋もれても、春には花を咲かせます。地面にしっかりと根を張って厳しい試練にも耐え、時季が巡ってくると美しい姿を見せるのです。コロナ禍の今、「希望」というもう一つの花言葉も噛みしめながら、芝桜を觀賞してみてはいかがでしょうか。

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