



「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

## テレワークがもたらす体の不調

コロナ禍に入って以降、「テレワーク」という言葉はすっかり定着しました。感染状況に関わらず、今後もテレワークを維持していこうと考えている企業も多いようです。

テレワークを始めたことで、通勤の負担から解放された。仕事と育児が両立できるようになった。そうしたメリットを感じている方は少なくありません。ただ一方で、テレワークを始めてから体の不調を感じるようになった方も増加しています。各種調査によると、少ないものでも3割、多いものでは7割もの人が何らかの不調を訴えています。

体の不調の中で最も多いのが、肩や腰の痛みです。自宅の床やソファに座って長時間パソコン作業をすれば、体に大きな負担が掛かります。これを避けるには、体にあった机と椅子を準備し、無理な姿勢にならないようにすることが不可欠です。

通勤や仕事での移動が減ったことによる運動不足

も、不調に拍車をかける要因になります。筋力が低下すれば、肩や腰の痛みも悪化しやすくなるのです。

テレワークを始めて体重が増えたという人も少なくありません。運動不足とともに、間食が多くなりがちなのも原因です。また、長時間座り続けると血流が滞り、体の代謝機能にも悪影響が生じます。その結果、糖や中性脂肪が消費されにくくなり、肥満へと繋がるのです。

テレワークは、肉体面だけでなく、精神面にも不調を招きます。いずれの場合も、心身ともにリフレッシュ

する時間を設けることが重要です。自宅で仕事をするときには、時間を決めて意識的に体を動かすようにするなど、職場にいるとき以上に体を気遣うようにしましょう。



カラダにうれしい!

## 旬レシピ



## ホタルイカの甘辛煮

旬のホタルイカを使った定番メニューのご紹介。甘辛い味がイカの旨みを引き立てます。ご飯のおかずはもちろん、お酒のおつまみにもぴったり。冷めてもおいしくいただけます。

### ★ 材料 (2人分)

ホタルイカ(ボイル) 150g 生姜 1片

A : 醤油 大さじ2 みりん 大さじ2 酒 大さじ2 砂糖 小さじ2

### ★ つくり方

1. ホタルイカは、目、くちばし、軟骨を取り除きます。生姜は千切りにします。
2. 鍋にAを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたらホタルイカを入れます。
3. 煮汁がなくなるくらいまで煮たら器に盛り、生姜をのせます。

## ホタルイカ

その名の通り、ホタルのように美しく発光するイカ。春から初夏にかけてが旬で、おもに富山県と兵庫県で漁獲されます。小ぶりに身に旨みがぎゅっしり詰まっています。ビタミンA、タンパク質、タウリンなど、栄養も豊富です。



### ● タウリン

アミノ酸の一種で、特に魚介類に多く含まれている成分。栄養ドリンクの主成分としても知られています。肝臓の働きを助けるほか、血圧・血糖値・コレステロール値を抑える効果があります。



## CALENDAR

5月

May

1(日)	メーデー 語彙の日	16(月)	旅の日
2(月)	八十八夜 歯科医師記念日	17(火)	世界高血圧デー 生命・きずなの日
3(火)	憲法記念日 世界報道自由デー	18(水)	国際親善デー ことばの日
4(水)	みどりの日 ラムネの日	19(木)	ボクシング記念日
5(木)	こどもの日 立夏 薬の日★	20(金)	森林の日 世界計量記念日
6(金)	ゴムの日 コロッケの日	21(土)	家内労働旬間(～5/31)
7(土)	世界エイズ孤児デー 粉の日	22(日)	大相撲五月場所千秋楽
8(日)	母の日★ 大相撲五月場所初日	23(月)	キスの日 ラブレターの日
9(月)	呼吸の日 メイクの日	24(火)	プロ野球セ・パ交流戦(～6/12)
10(火)	愛鳥週間(～5/16)	25(水)	主婦休みの日
11(水)	長良川の鵜飼い開き	26(木)	ラッキーゾーンの日
12(木)	看護の日 ナイチングール・デー	27(金)	小松菜の日 百人一首の日
13(金)	愛犬の日 カクテルの日	28(土)	花火の日 ゴルフ記念日
14(土)	種痘記念日 温度計の日	29(日)	こんにやくの日 幸福の日
15(日)	国際家族デー ヨーグルトの日	30(月)	環境美化の日 ゴミゼロの日
		31(火)	世界禁煙デー

### ★ 薬の日 (5月5日)

全国医薬品小売商業組合連合会が制定した記念日。西暦611年のこの日、推古天皇が奈良の菟田野(うたの)で薬草を採取する「薬狩り」を行い、毎年この日を「薬日」と定めたことに由来します。

### ★ 母の日 (5月8日)

母親をねぎらい、感謝の気持ちを表す日。毎年5月第2日曜日。アメリカのアンナ・ジャービスという女性が、母の死後、墓に白いカーネーションを飾ったことが始まりとする説が一般的です。

※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

### プリン体《purine》

最近「プリン体ゼロ」をうたったビールをよく見かけます。プリン体は食品に含まれる成分ですが、もちろんお菓子のプリンとは関係ありません。プリン体とは細胞の中にある遺伝子の構成成分で、生命活動に欠かせないものです。肉、魚、穀物、野菜など、ほとんどの食品に含まれています。人間の体内でも生成されています。プリン体は、通常は体内で分解・排出されるので問題はありません。ただ、過剰に摂取すると排出能力を超え、体内に蓄積されてしまいます。これにより痛風や高尿酸血症が引き起こされると考えられています。ビールに含まれるプリン体は、量としてはそれほど多くありませんが、たくさん飲む人は注意が必要です。

毎年5月10日から16日までの1週間は愛鳥週間(バードウィーク)。野鳥保護の考えを広めることを目的に、1950年に設けられました。野鳥は、生態系の状態を知るバロメーターの一つともいわれます。昨今は生息数の減少が危惧される野鳥が少なくありません。環境の変化を知るという意味でも、野鳥への関心を高めていきたいところです。▼今の季節は、ツバメ、ホトトギス、ウグイス、ヒバリなど

## 佐々木のひとりごと

どさまざまな野鳥が見られます。また、5月頃は多くの野鳥にとつて繁殖期にあたり、オスたちが頻りにさえずります。目だけでなく耳でも野鳥を楽しめる時期だといえるでしょう。▼家にこもりがちの方も、気分転換に近くの森へ出掛けて、バードウォッチングを楽しんでみてはいかがでしょうか。ただその際、野鳥を追い回したり、巣に近づいたりしないといったマナーは守るようにしたいですね。

## 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