



「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

睡眠中、いびきかいてませんか？

暑さのピークを過ぎ、季節は徐々に夏から秋へと移っていきます。「睡眠の秋」とも言われるように、これから眠りに適したシーズンに入ります。とはいえ、状況によっては快適に眠れない場合があります。その原因の一つがいびきです。大きないびきをかき人が近くにいると、心地よく眠ることができません。

いびきは周りの人の睡眠を妨げます。迷惑をこうむっている人からすると、「気持ちよく眠ることができていいね…」と思えるかもしれません。でも実は、かいている本人も睡眠が妨げられている可能性があります。

いびきといっても、疲労や飲酒などが原因で生じる一過性のものであれば問題ありません。でも、「睡眠時無呼吸症候群（SAS）」と呼ばれる病気によっていびきをかいている場合は注意が必要です。これは睡眠中に無呼吸の状態になる病気で、診断基準は1

時間に5回以上、あるいは7時間の睡眠中に30回以上無呼吸が起こる場合とされています。

この病気になると、高血圧、心疾患、脳卒中、糖尿病などを高い確率で発症するといわれています。また、睡眠が妨げられることによって日中に強烈な眠気に襲われます。交通事故に繋がるような重篤なケースも少なくありません。

SASは早期の治療が不可欠です。ただその前に、いびきの状態をチェックせねばなりません。診断は医療機関で行う必要がありますが、簡易的な検査で

あれば家庭でも可能です。最近は、いびきを測定するスマートフォンアプリもあります。気になる方は、そうしたツールを利用してみるのもよいでしょう。



カラダにうれしい!

旬レシピ



しめじとベーコンのマヨソテー

しめじとベーコンをあわせたシンプルな一品をご紹介します。マヨネーズを使うので簡単に調理できます。あと一品というときにおすすめ。コクのある味わいで、ビールのおつまみにもぴったりです。

★ 材料 (2人分)

ぶなしめじ 1パック (100g) ベーコン 3枚 マヨネーズ 大さじ1と1/2
しょうゆ 小さじ1

★ つくり方

- ぶなしめじは石づきを取り、小房に分けます。ベーコンは2cm幅に切ります。
- フライパンにマヨネーズを入れて火にかけ、ベーコン、ぶなしめじを入れて炒めます。
- しょうゆを加えてさっと炒め、器に盛ります。

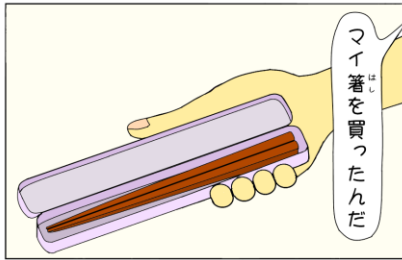
しめじ

一般に出回っている「ぶなしめじ」は1年を通して店頭で並んでいますが、「本しめじ」は秋が旬。「香り松茸、味しめじ」と言われるほど、味が良いことで知られます。栄養面では、ビタミンB1・B2・Dのほか、鉄分、カリウムなどが含まれています。

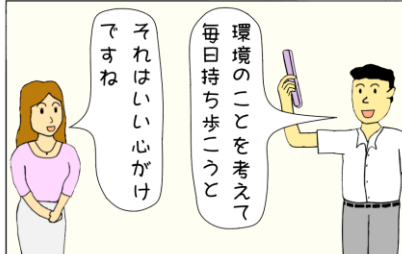


● ビタミンD

カルシウムやリンなどの吸収に欠かせない栄養素。骨の形成に大きく関わっており、不足すると骨の病気に繋がります。食物からだけでなく、日光を浴びることによって体内でつくり出すこともできます。

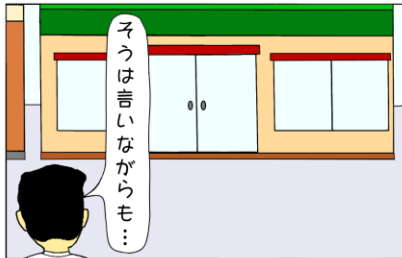


マイ箸を買ったんだ

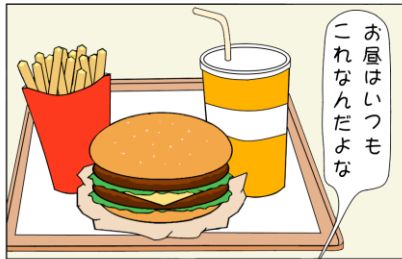


それはいい心がけです

環境のことを考えて毎日持ち歩こうと



そうは言いながらも...



お昼はいつもこれなんだよな

CALENDAR

9月

September

1(木)	防災の日 キウイの日	16(金)	マッチの日 競馬の日
2(金)	宝くじの日 靴の日	17(土)	キュートな日
3(土)	クエン酸の日 草野球の日	18(日)	かいわれ大根の日
4(日)	くしの日 串の日 喘息デー	19(月)	敬老の日 苗字の日
5(月)	国民栄誉賞の日	20(火)	秋彼岸入 動物愛護週間(～9/26)
6(火)	黒豆の日 黒酢の日	21(水)	世界アルツハイマーデー
7(水)	クリーナーの日	22(木)	国際ピーチクリーンアップデー
8(木)	白露 国際識字デー	23(金)	秋分の日 秋彼岸
9(金)	重陽の節句 救急の日	24(土)	環境衛生週間(～10/1) 清掃の日
10(土)	中秋の名月 世界自殺予防デー★	25(日)	大相撲九月場所千秋楽
11(日)	大相撲九月場所初日	26(月)	伊勢湾台風の日
12(月)	宇宙の日 マラソンの日★	27(火)	世界観光の日
13(火)	世界の法の日	28(水)	プライバシーデー 世界狂犬病デー
14(水)	メンズ・バレンタインデー	29(木)	クリーニングの日 洋菓子の日
15(木)	老人の日 ひじきの日	30(金)	交通事故死ゼロを目指す日

★ 世界自殺予防デー (9月10日)

自殺の予防と啓発を目的に世界保健機関(WHO)が定めた日。2003年の世界自殺防止会議で、その初日が「世界自殺予防デー」とされました。日本では、毎年この日から1週間が自殺予防週間とされています。

★ マラソンの日 (9月12日)

紀元前450年のこの日、アテネの一兵士が戦争の勝利を伝えるために約40km走ったことに由来。1896年の第1回オリンピックでマラソンが初めて行われました。今年も秋の深まりとともにマラソンシーズンが始まります。

※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

OTC医薬品

OTCは英語の「Over The Counter (オーバー・ザ・カウンター)」の頭文字をとった言葉で、カウンター越しに販売される医薬品を指します。以前は「市販薬」「家庭薬」「大衆薬」と呼ばれていました。購入に際して医師の処方せんは必要ありません。要指導医薬品と一般用医薬品(第1類、3類)に分けられ、それぞれ薬剤師による情報提供義務の有無などが規定されています。一方、医師が処方する医薬品は「医療用医薬品」と呼ばれます。昨今、必要以上に医師に頼らず、薬を使って自分で健康の維持・増進や疾病の予防に取り組む「セルフメディケーション」が推奨されています。OTC医薬品は、これに活用されます。

暑さが一段落し、虫の音が聞こえる季節になりました。秋の虫は涼しくなると鳴く、と漠然と思われている方は多いでしょう。たしかに、時期的には暑さが落ち着く頃に鳴き始めます。でも実は、虫の鳴き方と気温の間にはそれ以上に密接な関係があるのです。▼虫は気温が35度を超えるとはほとんど鳴きません。逆に、気温が15度を下回ったときも鳴かなくなるのです。その間が虫にとつての適温という

佐々木のひとりごと

ことになりまます。さらにその中でも、気温が高めのときは鳴くテンポが速く、低くなるに従ってテンポは遅くなるのです。コオロギの鳴き声のテンポから気温が計算できる、という研究もあります。ただ鳴いているように見えて、実は非常に精密なのです。▼虫の音は、詩や俳句などの文学や、芸術的な観点から捉える方が多いようですが、ときには科学的な視点で見ても面白いかもしれませんね。

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