



「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

## 自宅で突然、最期を迎えないために

人生の最期は自宅で迎えたい——。

そう考えている方は多いでしょう。実際、厚生労働省が行った調査（平成29年）では、半数以上の方が最期を迎えたい場所として「自宅」を挙げています。ただ、期せずして自宅で最期を迎えてしまう人も少なくありません。畳の上で安らかに、という形ではなく、家の中のある場所で突然亡くなってしまうのです。その場所の代表例が浴室です。毎年19,000人が浴室で亡くなっているという推計もあります。

そのおもな原因として挙げられるのがヒートショックです。これは温度の変化によって血圧が急激に変動する現象で、脳梗塞や心筋梗塞に繋がります。寒い季節に多く発生し、特に高齢者はそのリスクが高いため、注意が呼びかけられています。

ただ、若ければ大丈夫というわけではありません。年末年始は飲酒の機会が多くなります。アルコールを摂取した直後は血圧が下がります。その状態で入

浴をすると血圧が急激に変動し、ヒートショックのリスクが高まるのです。飲酒後に入浴する場合は、最低でも2~3時間経ってからにしましょう。

入浴後の立ちくらみにも注意が必要です。これは、立ち上がった時に血圧が低下し、脳が貧血状態になることによって起こります。立ちくらみで意識を失う転倒事故は少なくありません。入浴する際は、湯をぬるめにする、ゆっくり立ち上がるといったことを意識するようにしましょう。また、体に異常がなくても、浴槽や洗い場の床で滑って転倒する事例も多く発生しています。そうした不慮の事故にも注意せねばなりません。

繰り返しになりますが、浴室が危険なのは高齢者だけではなく、若い方も十分注意するようにしましょう。



カラダにうれしい!

## 旬レシピ

## ほうれん草の明太子あえ

冬が旬（国産）の明太子を使ったメニューをご紹介します。相性の良いほうれん草と合わせて仕上げます。手軽につくれるので、あと一品というときに便利。お弁当のおかずにもピッタリです。

### ★ 材料 (2人分)

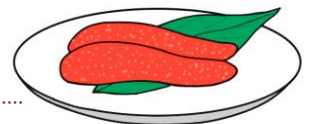
ほうれん草 100g 辛子明太子 30g えのきたけ 50g  
A：しょうゆ 小さじ1 みりん 小さじ1 酒 小さじ1 ごま油 小さじ1/2

### ★ つくり方

- ほうれん草は茹でて3cmの長さに切ります。えのきたけは根元を切り落とし、サッと茹でて半分に切ります。
  - ボウルに明太子を入れてほぐし、1とAを加えてあえます。
- ※お好みで、しめじやしいたけを加えてもOK

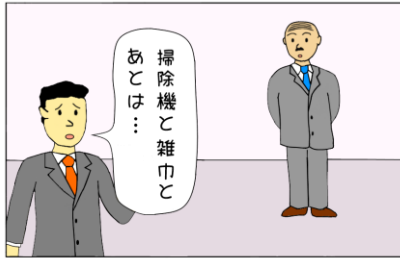
## めんたいこ

スケトウダラの卵巣に唐辛子を加えて塩漬けにしたもの。正式には「辛子明太子」といいます。唐辛子を加えていないものは「たらこ」です。塩分は多めですが、各種ビタミンのほか、カリウムやDHA・EPAなどの栄養素も含まれています。



### ● カリウム

食塩を摂りすぎると血液中のナトリウム濃度が高くなって高血圧になりますが、カリウムにはその排出を促し、血圧を正常に保つ働きがあります。むくみを解消したり、筋肉を正常に機能させたりする役割も担います。



# CALENDAR 12月 December

1(木)	いのちの日 映画の日	16(金)	紙の記念日 電話の日
2(金)	全国防災デー 安全カミソリの日	17(土)	飛行機の日
3(土)	国際障害者デー 妻の日	18(日)	FIFA ワールドカップ 決勝
4(日)	血清療法の日 福岡国際マラソン	19(月)	日本初飛行の日
5(月)	国際ボランティアデー	20(火)	鱒(ぶり)の日
6(火)	姉の日 音の日	21(水)	クロスワードパズルの日
7(水)	大雪 クリスマスツリーの日	22(木)	冬至 労働組合法制定記念日
8(木)	御事納め 太平洋戦争開戦の日	23(金)	全国高校バスケット(~12/29)
9(金)	障害者の日 国際腐敗防止デー	24(土)	クリスマス・イブ 納めの地蔵
10(土)	ノーベル賞受賞式 世界人権デー	25(日)	クリスマス 全国高校駅伝
11(日)	胃腸の日★ 国際山岳デー	26(月)	プロ野球誕生の日
12(月)	漢字の日 バッテリーの日	27(火)	全国高校ラグビー(~1/7)
13(火)	すす払い★ ビタミンの日	28(水)	官庁御用納め 身体検査の日
14(水)	赤穂義士祭・吉良祭	29(木)	シャンソンの日
15(木)	年賀郵便特別扱い開始	30(金)	全日本大学女子駅伝
		31(土)	大晦日 大祓

### ★ 胃腸の日 (12月11日)

日本大衆薬工業協会が 2002 年に制定した記念日。日付は、「胃に(12)」「いい(11)」の語呂合せに由来。胃腸に負担をかけがちになるこの季節、食べすぎ、飲みすぎにはくれぐれも注意しましょう。

※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。

### ★ すず払い(12月13日)

正月を迎える準備として大掃除を行う日。江戸時代からこの日に実施されています。かつての大掃除は、葉のついた篠竹で、室内のすすを払うのがメインだったことから、これが大掃除の代名詞になっています。

## メディカルインデックス

## キャリア 《carrier》

病原性のあるウイルスに感染しながらも、発症していない人を指す言葉。「ウイルスキャリア」「無症候性キャリア」「無症状キャリア」などとも言われます。キャリア(carrier)は、元は「運ぶ人」を意味する言葉で、仕事や経歴を表すキャリア(carrier)とは異なります。キャリアの人は症状が出ていないので健康な状態に見えますが、血液や臓器の中ではウイルスが生きているので、決して軽視することはできません。本人が気付かないまま、感染源として周囲にウイルスを広げてしまう可能性があります。新型コロナウイルスでは、こうした感染が危惧されています。また、C型肝炎ウイルスのように、数十年が経過してから発症するものもあります。

病原性のあるウイルスに感染しながらも、発症していない人を指す言葉。「ウイルスキャリア」「無症候性キャリア」「無症状キャリア」などとも言われます。キャリア(carrier)は、元は「運ぶ人」を意味する言葉で、仕事や経歴を表すキャリア(carrier)とは異なります。キャリアの人は症状が出ていないので健康な状態に見えますが、血液や臓器の中ではウイルスが生きているので、決して軽視することはできません。本人が気付かないまま、感染源として周囲にウイルスを広げてしまう可能性があります。新型コロナウイルスでは、こうした感染が危惧されています。また、C型肝炎ウイルスのように、数十年が経過してから発症するものもあります。

2022年も残すところ1ヵ月となりました。世の中がウイズコロナへ移行する中、今年も忘年会を実施するといふ方も多いのではないのでしょうか。酒好きの方にとっては楽しいシーズンですよ。でも一方で、最近ではアルコール離れが進んでいるといわれています。特に若い世代に顕著で、国が過去に行った調査では20代の36%が酒を「ほとんど飲まない」と答えています(他の世代は13%以下)。▼そ

## 佐々木のひとりごと

んな中、国税庁は酒類の振興に向けたキャンペーン「サケビバ！」を開催しています。目的は酒類業界の活性化にあるのですが、国がアルコールを勧めるような事業を行うことに対しては批判の声も少なくありません。▼その賛否はともかく、お酒は基本的に好きな人が楽しむものです。飲めない人に無理強いをしながら、お酒と上手に付き合っていきましょう。

## 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