



「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

熱中症対策、塩分補給も忘れずに

■ 1日1.5リットルの水分補給

季節は少しずつ本格的な夏に向けて歩みを進めています。これからの時期、「熱中症」という言葉を耳にする機会が多くなります。

皆さんご存じの通り、熱中症対策において水分補給は欠かせません。食事以外で1日に補給すべき水分量は約1.5リットル。もちろん年齢や活動量によって異なりますが、大まかにこの量が目標値とされています。

■ 汗をかいたら塩分も必要に

水分とともに補給が必要とされるのが塩分です。特に汗を多くかいたときは、その摂取が欠かせません。汗はほとんどが水分ですが、中には塩分（ミネラル）も含まれています。その中で、ナトリウムは体内の水分バランスの調整に大きな役割を果たしており、不足すると体に悪影響を及ぼします。

屋外で作業やスポーツをして汗を大量にかくと、

体内のナトリウムも失われます。この状態のときに水分だけを補給すると血液中のナトリウム濃度が低下し、倦怠感や嘔吐といったさまざまな症状を引き起こします。ただ、塩分の摂取に対しては、否定的なイメージを抱く人が少なくありません。それでも、不足したときにはしっかり補うようにしましょう。

■ 塩分の摂取は適量を厳守

水分を補給するときは、塩分濃度0.1~0.2%の食塩水を用いるのがよいとされています（日本スポーツ協会）。水1リットルに対して、食塩1~2グラムで



す。ここに糖分を加えると、水分や塩分の吸収を助けてくれます。スポーツドリンクを利用するのもよいでしょう。

ただ、塩分も糖分も必要以上に摂取するのはよくありません。適量を心掛けましょう。

おすすめ旬レシピ

鮎の炊き込みご飯

これから旬を迎える鮎を使った炊き込みご飯をご紹介します。鮎の旨みのご飯に染みて、おいしくいただけます。「鮎は塩焼きが一番」という方も、ひと手間加えて晩ご飯のメニューにしてみたいはいかがでしょうか。

★ 材料 (4人分)

鮎 4尾 米 3合 しょうが(みじん切り) 1片 大葉 5枚 昆布(5cm角) 1枚 薄口醤油 大さじ2 酒 大さじ2 みりん 大さじ1 塩 適量

★ つくり方

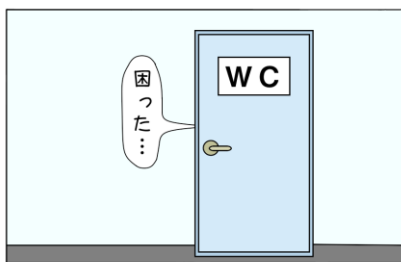
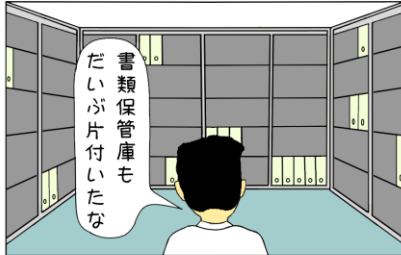
1. 鮎はぬめりを取って水洗いし、塩をふり両面を焼きます。
2. 炊飯器に洗った米を入れ、しょうが、薄口醤油、酒、みりんを入れてから水を足し、昆布、焼いた鮎を乗せます。
3. 炊き上がったら昆布と鮎を取り出し、鮎の頭、骨、内臓を除いてほぐしてご飯に混ぜ、器に盛って千切りにした大葉を散らします。

PICK UP

アユ

日本のほぼ全域に生息する魚。「香魚」「年魚」とも呼ばれます。秋に川で産卵し、海で成長して2~5月頃に川へ戻ってきます。ただ、資源保護のため禁漁期間が設けられています。地域により異なりますが、6月頃から解禁され、市場に出回るようになります。他の魚と同様に栄養豊富。タンパク質やビタミン補給にも適しています。





CALENDAR

6月

June

| | | | |
|-------|------------------|-------|------------------|
| 1(木) | 衣替え★ チーズの日 氷の日 | 16(金) | 和菓子の日 麦とろの日 |
| 2(金) | ローズの日 甘露煮の日 | 17(土) | おまわりさんの日 |
| 3(土) | 測量の日 ムーミンの日 | 18(日) | 父の日 かばんの日 ベルトの日 |
| 4(日) | 歯と口の健康週間(～6/10) | 19(月) | 朗読の日 ベースボール記念日 |
| 5(月) | 世界環境デー 老後の日 | 20(火) | 健康住宅の日 ペーパーミントデー |
| 6(火) | 飲み水の日 梅の日 | 21(水) | 夏至 がん支え合いの日 |
| 7(水) | 緑内障を考える日★ | 22(木) | ボウリングの日 かにの日 |
| 8(木) | 世界海洋デー バイクングの日 | 23(金) | 男女共同参画週間(～6/29) |
| 9(金) | ロックの日 リサイクルの日 | 24(土) | UFOの日 ドレミの日 |
| 10(土) | 時の記念日 緑豆の日 | 25(日) | 住宅デー |
| 11(日) | 入梅 傘の日 雨漏りの点検の日 | 26(月) | 国際薬物乱用・不正取引防止デー |
| 12(月) | 恋人の日 バザー記念日 | 27(火) | 演説の日 ちらし寿司の日 |
| 13(火) | はやぶさの日 FMの日 | 28(水) | パフェの日 貿易記念日 |
| 14(水) | 世界献血者デー | 29(木) | 佃煮の日 ビートルズ記念日 |
| 15(木) | ゴルフ全米オープン(～6/18) | 30(金) | トランジスタの日 |

★衣替え (6月1日)

衣服を冬服から夏服に替える日。平安時代に始まり、当時は4月1日と10月1日に行われていました。江戸時代頃から6月1日と10月1日に実施されるようになり、今日まで習慣として受け継がれています。

★緑内障を考える日 (6月7日)

緑内障による失明を減らすことを目的に、緑内障フレンド・ネットワークが制定した記念日。日付は「りよく(6)」「ない(7)」の語呂合わせ。40歳を過ぎたら定期検診を受けるようにしましょう。

※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。

Medical Index

メディカル インデックス

エビデンス 《evidence》

「証拠」「根拠」といった意味の英語。おもに学術用語として使われる言葉ですが、最近ではIT、ビジネスの分野でもよく耳にするので、「こ存じの方も多いでしょう。医療の分野では、薬、治療方法、検査方法などが多い患者に適用され、効果があるという結果が得られている場合に「エビデンスがある」と言われます。ただ、この言葉の認知率は23・6%で、理解率はわずか8・5%です(国立国語研究所2009年)。医療用語には、こうした一般にはあまり理解されていない言葉が少なくありません。医療関係者と患者のコミュニケーションを円滑にする意味で、わかりやすい言葉を使うことが求められています。

夏が近づくと、さまざまな虫が活発に活動するようになり察したりするのが好きな人がいる一方で、「虫」という言葉を聞いただけで嫌悪感を覚えるという人も少なくありません。▼人に害を与えるかどうかに関わらず、なぜ多くの人は虫を嫌うのでしょうか？虫の中には病原菌を運ぶものがあるため、それを避ける習性が受け継がれているという説もありますが、明確な理由

佐々木のひとりごと

はわかっていません。▼虫に限らず、「嫌い」という感情は、知らないことに由来するケースが多く見られます。嫌いだと思っていたものについて詳しく知ると、「なんで嫌ってたんだろう？」と思えるようになるかもしれない。嫌いだから距離を置くのではなく、一歩前に踏み出して近づいてみる勇氣も必要です。嫌いなものがある方は、まずは知る努力をしてみてもいいでしょうか。

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