



「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ターです。

健康ワンポイント

脳の健康に気をつけてますか？

表題を見て「自分には関係ない」と思われた方もいるでしょう。脳が大切な器官であることはわかっていても、その健康のために日頃から何かをしている人は多くないと思います。普段見過ごされがちな脳の健康に、ちょっと意識を向けてみませんか？

1. 脳の機能低下を防ぐ

「脳の健康」という言葉から、認知症をイメージされた方は多いかと思います。脳の機能低下は中高年の方に関わる問題ですが、若い人も決して例外ではありません。スマートフォンの使い過ぎによって脳の機能が衰えることもその一例です。

脳の機能低下を予防するには、生活習慣の改善はもちろん、人と活発に交流・会話をすることも重要なポイントになります。

2. 脳血管の病気を予防する

脳の病気には、血管が詰まる脳梗塞、血管が破れる脳出血・くも膜下出血があります。これらの予防

にも、生活習慣の改善は欠かせません。

それ以外のポイントとして、急激な血圧上昇に気を付けることが挙げられます。たとえば、排便時のいきみ、重い物を持ち上げるトレーニングなどは注意せねばなりません。脳血管の病気は年齢を問わず起こり得ることを頭に入れておきましょう。

3. 頭部への外傷に注意する

脳は、外からの衝撃によって大きなダメージを受けることがあります。今年4月、道路交通法の改正

により、自転車利用者のヘルメット着用が努力義務となりました。最近ではサッカーのヘディングの脳への影響が指摘され、練習を制限する動きもあります。特に、脳が発達途上にある子どもには、注意を促すようにしましょう。



おすすめ旬レシピ

じゃがいも餅

じゃがいも餅（いも餅）は、北海道の郷土料理として知られます。外はカリッと、中はもちり。甘辛い味で箸が進みます。おやつやおつまみはもちろん、お弁当のおかずにもぴったりです。

★ 材料（2～3人分）

じゃがいも 300g 片栗粉 100g 塩 少々 サラダ油 適量 しょうゆ 適量 砂糖 適量 ※生地がまとまらない場合は片栗粉を増やすか水を少量追加

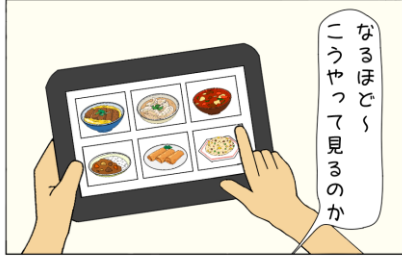
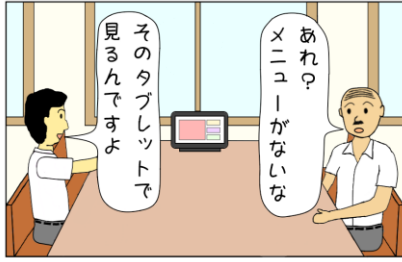
★ つくり方

1. じゃがいもは皮をむいて茹で、熱いうちにつぶします。
2. 粗熱がとれたら、片栗粉と塩を入れてこねます。
3. 適量に分けて平らに丸め、サラダ油を敷いたフライパンで両面を焼きます。
4. 砂糖としょうゆを合わせたタレいただきます。

PICK UP じゃがいも

じゃがいもは涼しい気候を好む野菜です。収穫時期は地域によって異なりますが、生産量国内トップの北海道では秋が旬になります。おもな品種は、ホクホクとした食感の「男爵」と、煮崩れしにくい「メークイン」。料理によって使い分けられます。ビタミンCをはじめとする各種ビタミンのほか、カリウムなどの栄養素を豊富に含んでいます。





CALENDAR

9月

September

1(金)	関東大震災から100年★	16(土)	マッチの日 競馬の日
2(土)	靴の日 宝くじの日	17(日)	キュートな日
3(日)	クエン酸の日 喘息デー	18(月)	敬老の日 かいわれ大根の日
4(月)	くしの日 串の日	19(火)	苗字の日
5(火)	国民栄誉賞の日	20(水)	秋彼岸入 動物愛護週間(～9/26)
6(水)	黒豆の日 黒酢の日	21(木)	世界アルツハイマーデー
7(木)	クリーナーの日	22(金)	国際ピーチクリーンアップデー
8(金)	ラグビーW杯(フランス・～10/28)	23(土)	秋分の日 アジア大会(中国・～10/8)
9(土)	重陽の節句 救急の日★	24(日)	大相撲九月場所千秋楽
10(日)	大相撲九月場所初日	25(月)	主婦休みの日
11(月)	アメリカ・愛国者の日	26(火)	伊勢湾台風の日
12(火)	宇宙の日 マラソンの日	27(水)	世界観光の日
13(水)	世界の法の日	28(木)	プライバシーデー 世界狂犬病デー
14(木)	メンズ・バレンタインデー	29(金)	中秋の名月 クリーニングの日
15(金)	老人の日 ひじきの日	30(土)	交通事故死ゼロを目指す日

★関東大震災から100年(9月1日)

今年は、1923年の関東大震災発生から100年の節目にあたります。死者・行方不明者数10万人を超えるこの災害にちなみ、9月1日は「防災の日」とされています。今一度防災への意識を高め、身近なところから備えをしておきましょう。

★救急の日(9月9日)

救急業務や救急医療に対する国民の理解・認識を深めることを目的に、厚生省が1982年に制定した記念日。日付は「9(きゅう)」 「9(きゅう)」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。



Medical Index

メディカル インデックス

慢性疲労症候群

まんせいひろうしょうこうぐん

いつも体がだるい。いくら休んでも疲労が解消されない……。こうした慢性的な疲労が6カ月以上続き、日常生活に支障をきたすような状態を慢性疲労症候群といいます。強い疲労感が継続するとともに、睡眠障害や頭痛、筋肉痛などの症状を伴うこともあります。重度の場合は、ベッドから起き上がれないケースも見られます。特に20～50代の女性に多く発症するといわれています。この病気の原因はまだ明らかになっていません。認知度が低いいため、心因性の病気と診断されることもあるようです。完治させる治療法も見つかっていませんが、さまざまな方法で症状を緩和させる取り組みが進められています。

ラグビーW杯フランス大会が、9月8日に開幕します。昨年末のサッカーW杯、今年3月のワールドベースボールクラシック、いずれの大会でも日本代表チームが活躍したことは記憶に新しいところです。この流れで、ラグビー日本代表チームの上位進出にも期待が高まっています。▼ただ、各種世論調査で、「好きなスポーツ」観戦したいスポーツ」としてラグビーを挙げる人はそれほど多くありません。

佐々木のひとりごと

ん。野球やサッカーがトップ争いをする一方で、ラグビーは下位にランクされがちです。その大きな要因の一つが、ルールのわかりづらさにあります。▼とはいえ、初めて観戦した人の多くは「ルールがわからなくても面白かった」という感想を抱くそうです。ルールを知っているに越したことはありませんが、知らなくてもとりあえず観戦してみよう、というのも一つの楽しみ方かもしれませんね。

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