



「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

## 空気の乾燥から体を守るために

気象庁が発表する注意報の一つに、「乾燥注意報」があります。これは、空気の乾燥で火災の危険性が高まるときに発表されます。この発表が増えるのが、毎年秋から冬にかけての時期。まさにこれからの季節は、乾燥による火災に注意する必要があります。ただ、注意すべきなのは火災だけではありません。乾燥は体にも影響を及ぼします。健康という観点からも、乾燥に気を付けねばならないのです。

### 1. 肌への悪影響

肌は直接空気と触れるため、乾燥の影響を避けられません。空気が乾燥すると皮膚から水分が失われ、かゆみ、ひび割れ、皮むけといった症状が引き起こされるようになります。

### 2. 脱水症状の誘発

空気が乾燥すると、体から水分が発散されやすくなります。加えて、気温の低い時期は喉の渇きを感じにくくなります。そのため、気づかぬうちに脱水

症状に陥ってしまう可能性があるのです。

### 3. 感染症のリスク

呼吸器も直接空気と接するため、乾燥の影響を強く受けます。鼻や喉の粘膜は、乾燥するとバリア機能が低下してしまうため、ウイルスや菌が侵入しやすくなり、感染症へのリスクが高まります。

上記の問題を避けるには、空気中の湿度を高めることがポイントになります。室温が18~22℃のとき、湿度を50%前後に保つのが良いとされています。健康のためには、最低でも40%はキープしておかねば

なりません。同時に、水分補給はもちろん、ビタミンなどの栄養素をしっかり摂取し、体の中から乾燥対策を心掛けることも重要です。



## おすすめ旬レシピ

## エリンギのバター醤油炒め

エリンギは多くが人工栽培なので年中手に入りますが、本来の旬は秋から冬にかけて。今回はそんなエリンギを使った簡単メニューをご紹介します。エリンギのおいしさと食感を手軽に楽しめます。

### ★ 材料 (2人分)

エリンギ 100g ニンニク(みじん切りかペースト) 少々 サラダ油 小さじ2  
バター(有塩) 10g 醤油 小さじ1 コショウ 少々

### ★ つくり方

1. エリンギは縦薄切りにします。
2. フライパンを熱してサラダ油を敷き、エリンギ、ニンニクを炒めます。
3. エリンギに焼き色が付いたら弱火にし、バター、醤油、コショウを加えて絡めます。

※お好みでベーコンなどを加えてもOK

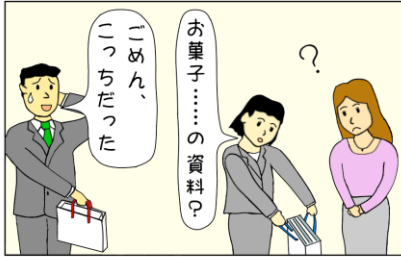
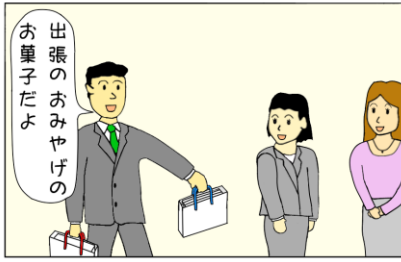
## PICK UP

## エリンギ

ヨーロッパ原産のキノコで、イタリア料理やフランス料理で古くから使われてきました。日本には自生していませんが、1990年代頃から人工で栽培されるようになりました。コリコリとした歯ごたえのある食感が特徴。クセがなく甘みのある味わい

も人気です。ビタミンBやD、カリウム、食物繊維などの栄養素が含まれています。





## CALENDAR

11月

November

1(水)	犬の日 紅茶の日 全国すしの日	16(木)	ボジョレー・ヌーボー解禁
2(木)	レントゲン週間(～11/8)	17(金)	肺がん撲滅デー★ 将棋の日
3(金)	文化の日 いいお産の日	18(土)	もりとふるさとの日
4(土)	Jリーグ YBC ルヴァンカップ決勝	19(日)	世界トイレの日 家族の日
5(日)	全日本大学駅伝対校選手権	20(月)	ホテルの日 いいかんぶつの日
6(月)	お見合い記念日	21(火)	フライドチキンの日
7(火)	鍋の日 もつ鍋の日 知恵の日	22(水)	いい夫婦の日
8(水)	立冬 いいお肌の日 いい歯の日	23(木)	勤労感謝の日 いい家族の日
9(木)	119番の日 換気の日	24(金)	和食の日 鯉節の日
10(金)	肢体不自由児愛護の日	25(土)	OLの日 金型の日
11(土)	介護の日 麺の日 チーズの日	26(日)	大相撲九州場所千秋楽
12(日)	皮膚の日★ 大相撲九州場所初日	27(月)	ノーベル賞制定記念日
13(月)	いいひざの日	28(火)	税関記念日 太平洋記念日
14(火)	世界糖尿病デー	29(水)	いい服の日 いい肉の日
15(水)	七五三 いい遺言の日	30(木)	カメラの日 シルバーラブの日

### ★皮膚の日 (11月12日)

日本臨床皮膚科医会が1989年制定した記念日。日付は「1(い)1(い)1(ひ)2(ふ)」の語呂合せに由来。この日、皮膚についての正しい知識の普及や皮膚科専門医療に対する理解を深めるための啓発活動が行われます。

### ★肺がん撲滅デー (11月17日)

11月は世界的に「肺がん啓発強化月間」とされ、アメリカでは11月の第3週が「たばこ警告週間」となっています。これらにちなみ、国際肺癌学会が「肺がん撲滅デー」を制定しました。

※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

### 悪寒 《おかん》

発熱の初期などに感じる寒気のこと。「ソクソクする」「ガクガク震える」といった言葉で表現されます。単なる寒気と違い、部屋を暖めただけでは治まりません。寒気を感じると、体温を上げるため反射的に筋肉が動かされ、体が震えることがあります。一方、悪寒は体温の急激な上昇によって起こります。この症状がひどく、顔面蒼白となつて震えるようなケースは悪寒戦慄(おかんせんりつ)と呼ばれます。風邪やインフルエンザなどの感染症が原因で引き起こされるケースのほか、虫垂炎や胆のう炎、食中毒などで生じる場合もあります。必ずしも風邪が原因というわけではないので注意しましょう。

11月22日は、いい夫婦の日です。これは「いい(11)」「ふうふ(22)」の語呂合わせに由来します。この記念日はかなり定着しており、当日開催されるイベントも少なくありません。また、この日は入籍する人が1年で最も多いという調査結果もあります。▼いい夫婦の日に限らず、11月は「いい」の語呂合わせに由来する記念日がたくさんあります。いいお産の日(3日)、いい色の日(16日)、いい風呂

### 佐々木のひとりごと

の日(26日)、いい肉の日(29日)などがその具体例。こうして見ると、11月は縁起の「いい月」のようにも思えてきますね。▼11月は、長雨、猛暑、台風、雪、花粉といった外出を妨げるものが少ない時期にもあたります。行楽にも「いい月」だといえそうです。紅葉前線は今、日本列島を南下する真っ最中。休日はちよつとお出かけをして、「いい月」を満喫してみてくださいいかがでしょうか。

## 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