



「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

## その体調不良は「天気痛」かも

### ●天気の変化が症状の引き金に

頭痛、肩こり、関節痛、めまい、耳鳴り……。日常的にこうした症状を訴える人は少なくありません。ただ、その原因がよくわからないという方も多いようです。そうした体調不良の原因は、もしかしたら天気にあるのかもしれない。

天気の変化によって引き起こされる体調不良を「天気痛」といいます。もちろん正式な病名ではありません。これは、元々持っていた病気、慢性的な症状が、天気が影響して悪化することを指す言葉です。

### ●気圧の変化が大きな要因

一概に天気の変化といってもさまざまな要素がありますが、なかでも天気痛の大きな原因となるのが気圧です。気圧の変化は、耳の奥にある内耳（ないじ）という器官で捉えられます。ここが気圧の変化に対して過剰に反応すると、自律神経のバランスが

乱れ、冒頭に挙げたような体調不良を引き起こすのです。ほかにも、気分の落ち込み、不安感、眠気といった症状を訴える方もいます。

### ●発症のタイミングを知ること

天気痛が起こるタイミングとしては、低気圧の影響で雨が続く時、台風の接近時などが挙げられます。ただ、症状が出るのは雨の時だけではありません。気圧の上昇時に天気痛が起こるケースもあります。

「もしかして自分の体調不良は天気痛では？」そう感じた方は、天気と症状を日記に付けてみましょう。



自分の症状がどのタイミングで出るのかを知ることが、改善への第一歩です。また、耳をマッサージしたり温めたりして内耳の血行を良くすることも効果的です。

## おすすめ旬レシピ

## アスパラと牛肉の炒め物

旬のアスパラガスを使ったシンプルな一品をご紹介します。シャキッとした歯ごたえのアスパラガスに牛肉がマッチします。夕食の一品やおつまみはもちろん、冷めてもおいしいのでお弁当のおかずにもおすすめです。

### ★ 材料 (2人分)

グリーンアスパラガス 5本 牛肉(薄切り) 200g サラダ油 大さじ1  
A: しょうゆ 大さじ1 酒 大さじ1 オイスターソース 大さじ1

### ★ つくり方

- アスパラガスは根元の堅い皮をむいて3~4cmの長さに切ります。牛肉は食べやすい大きさに切ります。
- フライパンでサラダ油を熱し、アスパラガスを炒め、牛肉を加えてさらに炒めます。
- 肉の色が変わったら、Aを入れてサッと炒め合わせます。

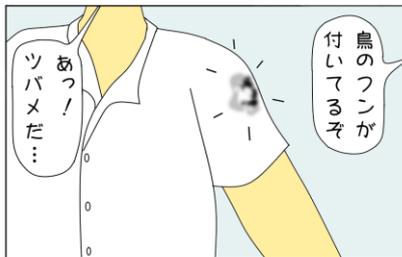
## PICK UP

## アスパラガス

アスパラガスにはグリーンとホワイトがありますが、元はどちらも同じものです。栽培中に日光を当てたかどうかで種類が分かれます。栄養価は日光を浴びたグリーンの方が豊富。β-カロテンや葉酸、ミネラルなどが含まれています。

アミノ酸の一種、アスパラギン酸が多く含まれていることも特徴です。





# CALENDAR

6月

June

1(土)	衣更え 麦茶の日 チーズの日	16(日)	父の日 かばんの日 和菓子の日
2(日)	ローズの日 甘露煮の日	17(月)	おまわりさんの日
3(月)	測量の日 ムーミンの日	18(火)	おにぎりの日 海外移住の日
4(火)	歯と口の健康週間(～6/10)	19(水)	朗読の日 ベースボール記念日
5(水)	世界環境デー 老後の日	20(木)	健康住宅の日 世界難民の日
6(木)	梅の日 飲み水の日	21(金)	夏至 がん支え合いの日
7(金)	むち打ち治療の日★	22(土)	ボウリングの日 かにの日
8(土)	世界海洋デー バイクの日	23(日)	男女共同参画週間(～6/29)
9(日)	ロックの日 リサイクルの日	24(月)	UFOの日 ドレミの日
10(月)	入梅 時の記念日 緑豆の日	25(火)	住宅デー
11(火)	傘の日 雨漏りの点検の日	26(水)	国際薬物乱用・不正取引防止デー
12(水)	恋人の日 パザー記念日	27(木)	日本陸上競技選手権(～6/30)
13(木)	ゴルフ全米オープン(～6/16)	28(金)	パフェの日 貿易記念日
14(金)	世界献血者デー★	29(土)	ツール・ド・フランス(～7/21)
15(土)	暑中見舞いの日 しょうがの日	30(日)	トランジスタの日

### ★むち打ち治療の日(6月7日)

(一社)むち打ち治療協会が制定した記念日。日付は、「むちうち」の「む(6)」と「治そう」の「な(7)」の語呂合せに由来。むち打ち症を、あきらめずに治療することを呼びかけるために設けられました。

※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。

### ★世界献血者デー(6月14日)

献血協力者への感謝と、献血への理解促進を目的に、国際赤十字などによって2004年に設けられた記念日。この日はABO式血液型を発見した生物学者、カール・ランドシュタイナーの誕生日(1868年)です。

## Medical Index

メディカル インデックス

### 痛風《つうふう》

ある日突然、足の親指の付け根に激痛が…。文字通り「風に当たっただけで痛い」と感じるのが痛風です。この病気は、尿酸という物質が体内に蓄積し、関節内で結晶になることで引き起こされます。尿酸の元になるのがプリン体という物質で、これは肉や魚など普段口にする食物に含まれています。そして、ビールなどのアルコールは尿酸値を上昇させるといわれています。つまり、普段の食生活に気を付け、尿酸値の上昇を抑えることが、痛風の予防・治療のポイントです。また、患者のほとんどが男性であることも特徴です。夏は痛風が増える季節。これからの時期、尿酸値が高めの男性は特に注意しましょう。

坂東太郎、但馬(たじま)太郎、筑紫二郎、四国三郎……。これらは何の名称なのか、皆さんはご存じですか? 何のことも分からないという方も、岩雲、舞茸(まいたけ)雲という異名から答えが想像できるのではないのでしょうか。▼答えは入道雲(積乱雲)です。冒頭の呼び名は、順に関東、関西、九州、四国で使われているものです。ほかに、信濃太郎、伊予太郎など、地域によってさまざまな異名がある。

### 佐々木のひとりごと

ります。これらは、大男が立ちほだかる姿から付けられたと考えられています。▼入道雲を見ると、さまざまなものが想像されますよね。大男に限らず、動物であつたり、乗り物であつたり…。モクモクと湧き上がる雲を見つけたら、気分転換に、ちよつと立ち止まって思いを馳せてみるのもいいかもしれませんね。ただ、入道雲は雷雲でもあり、突然の雷雨にはくれぐれもご注意ください。

## 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/>

代表 佐々木直人

### ●受付時間

午前10時～午後11時

### ●定休日

日曜日