



「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

夏なのに寒さを感じる「冷え性」対策

●症状は多岐にわたる

外に出ると、つい「暑い」という言葉が口に出てしまう季節。そんな中でも、手や足がいつも冷たいという人がいます。これは、典型的な「冷え性」の症状です。冷え性は冬によく見られますが、夏に症状を訴える人も少なくありません。

冷え性の症状は、単に冷えを感じることにとどまりません。いつも体がだるい。夕方になると足がむくむ。夜ぐっすり眠れない。肩こりや腰痛がある。便通が悪い……。こうした一見すると冷えとは関係ないような症状が、実は冷えが原因で引き起こされている場合もあるのです。

●冷房や飲食が原因に

おもな原因としては、まず冷房が挙げられます。冷房の利いた室内で長時間過ごせば、当然体にも影響が及びます。加えて、屋外との温度差も見逃せません。暑い場所と涼しい場所を行き来することで、

体温調節を担う自律神経のバランスが乱れ、冷え性もたらされるのです。冷たい飲食物の摂り過ぎによって内臓が冷やされることも原因になります。

●体を温める生活習慣を

対策としては、冷房の設定温度や服装を調節して、体を冷やさないよう工夫することが挙げられます。同時に、冷たい物を摂りすぎて体を中から冷やさないようにすることも重要です。

また、夏はシャワー浴で済ませる人が少なくありませんが、できるだけ湯船に浸かるようにしましょう。運動によって血流を促したり、筋肉を増やしたりすることも大切なポイントです。



おすすめ旬レシピ

なすのカルパッチョ

夏野菜の代表格、なすを使ったお手軽メニューをご紹介します。「カルパッチョ」はイタリア料理の一つで、薄切りの肉などにソースをかけたものを指します。さっぱりとした味わいで、夏の食卓にぴったりです。

★材料 (2人分)

なす 2本 ミニトマト 2個 大葉 2枚

A: オリーブオイル 大さじ1 レモン汁 小さじ2 しょうゆ 小さじ1

塩 少々 こしょう 少々

★作り方

1. なすはヘタを落として皮をむき、ラップに包んでレンジ(600W)で2~3分加熱し、粗熱を取ります。
2. ミニトマトはヘタを落として輪切りに、大葉は千切りにします。
3. なすを斜め薄切りにして皿に並べ、ミニトマトと大葉をのせ、Aをかけて冷蔵庫で冷やします。

PICK UP

なす

インド原産の植物で、日本では奈良時代にすでに栽培されていたといわれています。種類が豊富で、国内では中長なす(長卵形)が多く流通しています。旬は夏。9割以上が水分で、栄養価はそれほど高くありませんが、ビタミンやミネラルをバランスよく含むほか、皮にポリフェノールを多く含むことも特徴です。





CALENDAR

7月

July

1(月)	半夏生 山開き ころもの日	16(火)	米大リーグオールスターゲーム
2(火)	たこの日 うどんの日	17(水)	理学療法の日★ 漫画の日
3(水)	ソフトクリームの日 波の日	18(木)	ゴルフ全英オープン(~7/21)
4(木)	梨の日 アメリカ独立記念日	19(金)	夏土用入り 女性大臣の日
5(金)	あなごの日 ビキニスタイルの日	20(土)	Tシャツの日 月面着陸の日
6(土)	小暑 ピアノの日 サラダ記念日	21(日)	全国高校総合体育大会(~8/20)
7(日)	七夕 ポニーテールの日	22(月)	大暑 天ぷらの日 下駄の日
8(月)	質屋の日 中国茶の日	23(火)	プロ野球オールスターゲーム(~7/24)
9(火)	ジェットコースター記念日	24(水)	土用丑の日★
10(水)	納豆の日 ウルトラマンの日	25(木)	かき氷の日 知覚過敏の日
11(木)	世界人口デー 真珠記念日	26(金)	パリオリンピック(~8/11)
12(金)	人間ドックの日 洋食器の日	27(土)	スイカの日 政治を考える日
13(土)	盆迎え火 生命尊重の日	28(日)	大相撲七月場所千秋楽
14(日)	大相撲七月場所初日	29(月)	白だしの日 福神漬の日
15(月)	海の日 孟蘭盆会 中元(新暦)	30(火)	プロレス記念日 梅干しの日
		31(水)	蓄音機の日 こだまの日

★理学療法の日 (7月17日)

理学療法について広く知ってもらうため、日本理学療法士協会が制定した記念日。日付は、1966年のこの日に協会が設立されたことに由来します。

※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。

★土用丑の日 (7月24日)

夏の土用は立秋の前 18日間を指します。期間中の丑の日にうなぎを食べ、暑い季節を乗り切るための精を付けようという習慣があります。うなぎには、夏バテ防止に欠かせないビタミンが豊富。疲れ気味の方におすすめです。



Medical Index

メディカル インデックス

咽頭結膜熱 《いんとうけつまくねつ》

アデノウイルスによって引き起こされる感染症。名前の通り、咽頭(のど)の痛み、結膜炎(目の充血)、発熱(38〜39度)がおもな症状として挙げられます。子どもがかかりやすい病気ですが、大人が必ずしも感染しないという訳ではありません。咽頭結膜熱という病名はあまりなじみがないかもしれませんが、「プール熱」という別名でご存じの方もいるでしょう。「プール熱」という名称は、かつてプールでの接触やタオルの共用で感染が広がったことから使われるようになりました。これについて、日本水泳連盟などは昨年、「偏見につながらず」として、この名称を使用しないよう厚生労働省に要請しています。

7月26日、パリ五輪が開幕します。今大会では、初採用となるブレイキン(ブレイクダンス)をはじめとする32競技が行われ、各アスリートたちの活躍に期待が高まっています。同時に、セーヌ川やヴェルサイユ宮殿、コンコルド広場といったパリの名所が競技会場に使用されることでも注目されています。▼3年前に実施された東京五輪は、ご存じの通りコロナ禍での開催となりました。ほとんどが無観

佐々木のひとりごと

客で行われたほか、都内の名所を巡る予定だったマラソンの開催地が変更されるなど、東京を世界に十分アピールすることができませんでした。今回のパリでは、その反動もあつてか、街のPRに力点が置かれていくようです。▼円安が続く中、直接現地へ赴くのはハードルが高いかもしれませんが、それでも、画面を通してパリ旅行の気分味わいたいですね。

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/>

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