



「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

## 顔のブツブツはニキビ？ それとも…

夏は皮膚トラブルが増える季節です。特に、顔にブツブツができると訴える人は少なくありません。

その原因の一つは皮脂にあります。気温が高くなると、汗をかくと同時に皮脂の分泌量も増加します。その皮脂が毛穴に詰まり、そこで細菌（アクネ菌）が増殖して炎症を起こし、発疹が生じるのです。こうしてできるのがニキビです。

### ●日頃のケアでニキビ対策を

通常、「ニキビ」とは思春期の若者に出る発疹を指し、成人の場合は「吹き出物」と呼びます。呼び方は異なりますが、実際はどちらも同じ疾患で、正式には「尋常性ざ瘡（じんじょうせいざそう）」と言います。年齢に関係なく「ニキビ」と呼ぶ人もいます。

ニキビができた場合、薬を使って治すのが一般的ですが、日頃のケアも重要です。汗をこまめに拭き取る。洗顔で皮脂を落とす。紫外線や乾燥を避ける。しっかり栄養を摂る。そうした日常的な対策を忘れ

ないようにしましょう。

### ●ニキビ以外の可能性もある

ニキビは誰にでもできるものです。そのため、軽視してしまう人も少なくありません。ただ、ニキビだと思っていたものが、実は違う皮膚疾患だったというケースもあるので注意が必要です。

ブツブツが広範囲に及んでいる。腫れが徐々に大きくなっている。痛みが続いている。市販の薬をつ

けても治らない……。

そうした場合は、アクネ菌以外の細菌やウイルス、ダニなど他の原因で皮膚疾患が生じている可能性があります。異変を感じたら、迷わず専門医を受診するようにしましょう。



おすすめ  
旬レシピ

## すいかのシャーベット

「すいかはそのまま食べるのが一番。でもちょっと飽きてきた…」 そんな方にはシャーベットがおすすめ。甘酸っぱいおいしさと冷たさが口いっぱいに広がります。暑い日のおやつにピッタリです。

### ★材料 (2人分)

すいか(正味) 300g はちみつ 大さじ1 レモン汁 大さじ1

### ★作り方

1. すいかは皮と種を除き、一口大に切ります。
2. ミキサーにすいか、はちみつ、レモン汁を入れて攪拌します。
3. バットに入れて冷凍庫で1~2時間冷やして固めます。途中で適宜取り出して全体を混ぜます。
4. 器に盛りつけ、お好みでミントを飾ります。

PICK UP

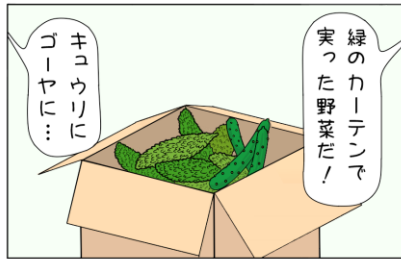
## すいか

すいかはアフリカ南部原産で、日本へは江戸時代に伝わったとされています。約90%が水分ですが、各種ビタミンやミネラルなど、さまざまな栄養素を含んでいます。リコピンやシトルリンといった成分を含んでいることも特徴。水分補給に適していますが、体を冷やす作用もあるので食べすぎにはご注意ください。



# あっさり君

くまだまつお



# CALENDAR

8月

August

1(木)	夏の省エネ総点検の日 肺の日★	16(金)	月遅れ盆送り火 女子大生の日
2(金)	ハーブの日 パンツの日	17(土)	パイナップルの日
3(土)	はちみつの日 ハサミの日	18(日)	米の日 高校野球記念日
4(日)	夏の甲子園組合せ抽選会	19(月)	俳句の日 バイクの日
5(月)	世界ビールデー ハンコの日	20(火)	交通信号の日 蚊の日
6(火)	広島原爆の日 ハムの日	21(水)	献血記念日 噴水の日
7(水)	立秋 鼻の日 パナナの日	22(木)	処暑 チンチン電車の日
8(木)	夏の甲子園(~8/24) 笑いの日	23(金)	白虎隊の日
9(金)	長崎原爆の日 葉草の日	24(土)	地藏盆 愛酒の日 ラグビーの日
10(土)	健康ハートの日★ 帽子の日	25(日)	北海道マラソン
11(日)	山の日 パリオリンピック閉会式	26(月)	テニス全米オープン(~9/8)
12(月)	振替休日 国際青少年デー	27(火)	寅さんの日
13(火)	月遅れ盆迎え火 左利きの日	28(水)	パリパラリンピック(~9/8)
14(水)	専売特許の日	29(木)	焼肉の日 ケーブルカーの日
15(木)	終戦記念日 月遅れ盆	30(金)	冒険家の日
		31(土)	野菜の日

## ★肺の日 (8月1日)

肺の大切さを広く訴えることを目的に、1999年に日本呼吸器学会が制定。日付は、「は(8)」「い(1)」の語呂合わせに由来します。この日、禁煙の呼びかけなどの啓発が行われます。

## ★健康ハートの日 (8月10日)

日本心臓財団と当時の厚生省が1985年に制定した記念日。日付は「ハ(8)」「ト(10)」の語呂合せ。心臓(ハート)の病気に対する予防意識を高め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。

## Medical Index

メディカル インデックス

### ステロイド 《steroid》

副腎(左右の腎臓の上部にある臓器)でつくられるホルモン(副腎皮質ホルモン)の一種。その作用を応用したものが、ステロイド薬として医療の分野で使用されています。この薬を用いることで、炎症を抑えたり、免疫の働きを弱めたりすることができ、ステロイド薬はさまざまな疾患に高い効果を発揮しますが、高血圧、糖尿病、骨粗しょう症、白内障、感染症の誘発といった副作用のリスクがあるため、使用には注意が必要です。また、スポーツ選手のドーピングでよく取り上げられることから悪い薬というイメージを持たれる方もいますが、病院で処方されるものを適切に使用すれば問題ありません。

昨今、「猛暑日」という言葉はすっかり定着してきました。この言葉は2007年に気象庁が採用したもので、最高気温が35℃以上を記録した日を指します。さらに2022年、日本気象協会は最高気温が40℃以上の日を「酷暑日」と命名しました。こちらは正式な気象用語ではありませんが、今後採用されるかもしれません。▼「猛暑日」のほか、「ゲリラ豪雨」「爆弾低気圧」「線状降水帯」など、気象用語が新語・流行語大賞にノミネートされるケースが近年増えていきます。新たな言葉が生まれることは、日本語が豊かになっていく証と捉えることもできるでしょう。でも、新しい気象用語は、気候変動の大きさを物語っている証拠でもあります。そう考えると、言葉が増えることを歓迎してばかりもいられませんよね。気温に関する気象用語が、これ以上増えないことを願うばかりです。

### 佐々木のひとりごと

語が新語・流行語大賞にノミネートされるケースが近年増えていきます。新たな言葉が生まれることは、日本語が豊かになっていく証と捉えることもできるでしょう。でも、新しい気象用語は、気候変動の大きさを物語っている証拠でもあります。そう考えると、言葉が増えることを歓迎してばかりもいられませんよね。気温に関する気象用語が、これ以上増えないことを願うばかりです。

## 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