

「聞き方名人になろう」

ある会合に参加していたときのこと。うるさい訳ではないが何か雑然とした雰囲気だったのが、リーダー格の人が話し始めた瞬間、空気がピリッと変わるのが分かった。

その後、同じようなことがもう一度あった。地元小学校の授業参観に出かけたときも、「ん？教室内が落ち着いている」という空気を感じた。ただ「静か」ではなく、明らかに何か違う感覚だった。

ある方にその空気の違いについて尋ねると「皆が人の話を聞いているからじゃないの？」とおっしゃった。あつ、そうなんだ！ただ「静か」なのではなく、人の話を聞く雰囲気、皆の気持ち呼吸に現れ、その小さな息遣いが「落ち着いた雰囲気」になっていったのだと気付いた。逆に「静か」な集まりでも各々の気持ちが散漫だと「雑然」と感じるのだということも。

きつと一対一でも同じこと。私が聞き方名人として一目置いていたのが阿川佐和子さん。相手が話すことをしっかり受け止めてから相手に問いかける。相手に呼吸を合わせているからなのだろうか、会話が心地よいのだ。

そういえば「聞き方名人になろう」という掲示が小学校の教室の正面に
掲示されていたのを思い出した。
なるほどそうだったのか！



ひやくそうえんけんこう 百草園健康だより

低血圧？夏バテ？夏に肩こりが悪化しやすいワケ

今頃の時期、疲れやすくなったり、体がだるかったり、肩こりや頭痛を感じやすいという人は多いもの。今回は、あなたの不調にもあてはまるかもしれない、低血圧と肩こりの関係について解説します。

■低血圧で肩こりになるって本当？

気温があがり始める頃から、夏の暑い時期にかけて、特に体調が悪くなる場合があります。その原因として考えられることの1つに「低血圧」があります。低血圧は、病気が原因のもの、急に立ち上がった時におこるもの、原因不明のものに区別されています。

体調不良でよく聞く症状として、肩こり、頭痛、めまい、疲労感などが挙げられます。

低血圧でも、つらい症状が無ければ問題ないと言われていますが、症状がある場合は病院で診察を受けて病気が潜んでいないか確認しましょう。健康上の問題がなかった方は、次の症状チェックを試してみてください。

■いくつか当てはまる？ 低血圧の症状

原因のはっきりわからない低血圧を「本態性低血圧」といいます。血圧を測定した時に上の数値(収縮期血圧)が100〜110mmHg以下の場合に低血圧と言われています。本態性低血圧の場合は一〇〇mmHg未満が多いようです。このような血圧の時に見られる症状があるのですが、あなたは何個あてはまるでしょうか？



読めば トクする 裏ワザ大百科

今月はすき間掃除の裏ワザ

今更聞けない 故事成語

「安に居て危を思う」 「ふだんから危機に備えよ」

「安に居て危を思う(あんにいできをおもう)」のあとに続く文にあるのが、同じ意味の「備えあれば憂いなし」です。これらの言葉は、平穩無事なときから備えさえしていれば、いざ危機がやってきたときもあわてることなく対応できる。反対に、ピンチがやってきたから「なんとかしないと！」と思っても、もう遅いというわけです。

人は、好調な状態が少し続いただけで、それを当たり前のように感じ、ずっとこの状態が続くのではないかと勘違いしやすいものです。そして危機が訪れてからようやく、あわてだします。そうならないよう、リーダーたるものは、常に危機感を抱いていなければならないのです。



●溝やすき間のホコリをかき出すには
サッシの溝や畳の隙間などにたまったホコリは竹串でかき出してから掃除機をかけます。竹串は、掃除機のホースに輪ゴムでとめておけば、すぐに取り出せて便利です。



●狭いところのふき掃除に便利な方法
アルミサッシの溝やブラインドなどの細かいところは雑巾ではふき掃除ができません。そんなときのために、ふき掃除用の軍手を用意しておきましょう。軍手を手にはめて洗剤に浸けて、指先でふき掃除をします。手のケガの防止にもなります。さらにもっと狭い、指が入らないようなすき間にホコリがたまっているときは、文房具店などで売っているモールを使ってもいいでしょう。折ったり曲げたりできるので、狭いすき間だけではなく、置き物などの細かく入り組んだところでもふき掃除ができて便利です。



＜低血圧症状チェック項目＞

- ・食事の量が少なく、たくさん食べると胃がもたれやすい
 - ・肩がこりやすい
 - ・手足が冷える
 - ・寝つきが悪い
 - ・朝なかなか起きられない
 - ・身体がだるく、疲労しやすい
- 血圧が低くて、あてはまるものが複数ある場合、それは低血圧による体調不良かもしれません。



■気温が高くなるまで、 うつらうつら肩こりになるの？

重要視されている血圧の上の数値は、何を表しているのでしょうか？それは、心臓が縮み血液を全身へ送り出す時に血管の壁にかかる圧力です。この時、大きな圧力がかかるのですが、低血圧の場合は、この押し出す力が弱く血管への圧力も低くなります。血流が悪化すると身体が必要とする全ての栄養素と酸素が正しく運搬されなくなるため、肩こりが起こりやすくなるのです。また、気温が高くなるにつれて身体の血管が広がるので血行不良がさらに増長され、身体に不要な老廃物が体内に長く留まり、倦怠感やだるさといった疲労の原因となります。



■低血圧の症状を やわらげるポイントとは？

- ① 身体を冷やさず、温めよう！
冷房をつけたまま就寝する場合は、身体が冷えすぎないように注意しましょう。寝る前に部屋を冷やしておいて扇風機で空気を循環させるのもよいでしょう。
- ② 日常生活の中で、身体を使ってみよう
エスカレーターではなく階段を使う。テレビをみながらストレッチ・足踏み運動などをしてみる。
- ③ 夜更かしはしないように
眠る直前には、脳も体もリラックス状態にしておきましょう。早目の時間帯に布団に入るように心がけると、起床が楽になります。
- ④ 温めるからといって、無理な長湯はダメ
お風呂に入ることによって低血圧症状を改善する効果があります。ただし長湯をすると気分が悪くなることもあるので注意しましょう。



低血圧の症状は、生活のリズムやストレス、環境などに影響されやすいといわれています。自分のライフスタイルをもう一度見直すことで、生活習慣を変えてみるのも効果的です。バランスの良い食事をとることも、適度な運動を取り入れてそれぞれにあった対策をしていきましょう。

—子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門—
ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。
近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園薬局

ナスのイクリアンカツ

材料(4人分)

- ナス 4本
- 塩コショウ 少々
- A
 - (パン粉 50g)
 - 「粉チーズ」 大さじ2
 - 「粉パン粉」 大さじ1
 - (これにく(みじん切り) 1片分)
- 溶き卵 1個分
- 薄力粉 大さじ1〜
- オリーブオイル 適量

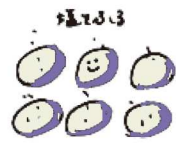
ナス

夏のナスは水分がたっぷり詰まっています。みずみずしさを味わえます。ナスはカロリーの低くとてもヘルシーな野菜です。イネを冷やす作用があります。ポリフェノールの一種であるナスニン(アントシアニン)という色素成分が豊富で、これらは強い抗酸化作用があり、コレステロール値を下げる効果があります!



つくりに

1. ナスは厚さ2cmの輪切りにし、表面に塩をふる。
2. パセリにみじん切りにして、パン粉・粉チーズと混ぜ合わせる。
3. ナスの水分をペーパーで拭き、塩コショウを軽くふいて薄力粉→溶き卵→Aの順につける。
4. フライパンに油を高さ1cm位立て、3のナスを入れカラリと揚げ焼きしたらできあがり!



雑学の小部屋

オリンピックのハナタカ雑学

「オリンピックに芸術種目があった?!」

初めて芸術種目が採用されたのは1912年のストックホルムで行われた第5回大会の時でした。それから1948年の第14回ロンドン大会まで続きました。実施しようと提唱したのは、近代オリンピックの創始者クーベルタン男爵。第5回大会から実施された種目は「建築」、「彫刻」、「絵画」、「音楽」、「文学」の五部門。参加資格が限られており、参加者自身がスポーツに関係を持っている必要があり、応募する作品もスポーツから着想を得た作品に限られていました。残念ながら芸術競技は廃止になってしまいましたが、現在ではオリンピックを開催する都市では必ずオリンピックに関連した美術展を開催することが義務づけられています。



旬の食材と栄養成分「巨峰」

1936年に品種改良によって、日本人により生み出されました。旬は、8月〜9月頃です。軸が枯れておらず、実がしっかりついているものを選びます。栄養成分は、糖質のブドウ糖と果糖が多く含まれています。カロテン、カリウム、ビタミンC、レスベラトロール、タンニン、アントシアニン、酒石酸などが含まれています。

糖質は体内で吸収されやすく、すぐにエネルギーになるので疲労回復に効果的です。レスベラトロールは、強い抗酸化作用があり、動脈硬化・ガンを予防してくれます。酒石酸がコレステロール値を下げます。タンニンは、殺菌作用やガン予防作用があります。アントシアニンは、肝機能や視力の向上に役立ちます。



知ったかぶり生活情報「衛生面は大丈夫?詰め替えボトルの雑菌・洗い方」

ボディソープ、シャンプー、リンスなどの家庭用詰め替えボトル。詰め替え時に、ボトルをきれいに洗う人と洗わない人がいるようです。メーカーは詰め替え時のボトル洗浄を推奨していますが、洗浄後の乾燥が不十分だと逆効果になってしまうことも……。詰め替え容器の洗い方、乾かし方など、正しい扱い方を解説します。

詰め替えボトルは衛生的? 大事なのは洗い方よりも乾燥過程

近年、エコや経済的な観点から、最初に買ったボトルを再利用して、中身を入れ替えるタイプの商品が増えています。お風呂でのボディソープ、シャンプー、リンスはもちろん、化粧水やクリーム、キッチンの食器用洗剤、洗濯時の衣類用洗剤。醤油を小分けして使うための醤油注ぎや、飲み物を分けて持ち歩く水筒なども、中身を詰め替えて使い続ける点では似ています。



中身が口に入れるものかどうかで、取り扱い時の感覚は大分変わってくるようですが、ボディソープなどを含む洗剤の場合は、仮に中に少し有害な雑菌などが混ざっていても、泡をすすぎ流す過程で薄まるため、あまり心配はいりません。

醤油注ぎや水筒は、洗浄後にしっかり乾燥させる人の方が多いでしょう。実は細菌の繁殖を防ぐという点では、この「乾燥」という過程がとても重要です。細菌が増殖するには、水分、養分、温度が必要なので、水分をしっかりと乾燥させていれば、細菌の増殖は防げます。



しっかり衛生的に保ちたい人は 2つ以上の容器の準備を!

それでもやはり気になる人は、上記のすすぎ作業だけでなく、冒頭で書いたような乾燥の手順を加えましょう。

菌数をさらに減らすことができます。毎日使うものは完全乾燥を待つのは不便なので、容器を2つ用意することで、洗浄後に完全乾燥させることができます。念には念を入れたい方は、窓際や屋外で太陽光線に当ててしっかり乾燥させましょう。

人体への影響は? 詰め替えボトルに雑菌が混入した場合

例えば、キッチン、洗面台、浴室にもともと住みついている微生物は、病原性があまり強くありません。「弱毒菌」と呼ばれる菌か、私たちの皮膚にいる「常在菌」です。これらの菌は病原性が弱いので、詰め替え時に容器内に混入したからといって、健康に害を及ぼすことはありません。



ただし例外があります。それは指に傷がある時です。血液によって皮膚の常在菌が変化してしまうことがあります。中でも黄色ブドウ球菌は血液が大好きな菌です。シャンプーやリンス中では、栄養状態が悪くて増殖しにくいとされていますが、最近の製品は、アミノ酸やいろいろな天然物の抽出成分が添加してあって栄養豊富です。もしも混入すると増殖する可能性は十分あります。指に傷がある時は、念のために詰め替え作業を避けた方が良いでしょう。

医学的見地からの石鹸・シャンプー・リンス

詰め替えボトルの衛生面の話からすると、特にシャンプー類は神経質にならなくてもよいと考えます。頭皮は皮脂腺と汗腺が多い場所なので、体の中でも特にもともといる細菌数が多い部位です。髪の毛が長い場合、長さとは比例ではなく長さの二乗で細菌数が増えると言われています。ロングヘアの方は、少なくともシャンプーとリンスに関しては細菌感染の心配をする必要はないでしょう。



実践 健康のミニ情報

電車や建物の中ではエアコンが効いて最近汗腺が退化して上手に汗をかけない人が増えているそうです。汗をかき慣れていない汗腺から出る汗は、血漿ミネラル成分をたくさん含んでいて、ベタベタしたものに。汗をかけない人

熱中症予防には、汗をかき慣れておくことが大切

- の体温は上がりやすく、熱中症になりやすい
- とも。運動などでしっかり汗をかきましよう。汗腺を鍛えることが汗をサラサラにして熱中症の予防にもなるのです。

