



百草園健康だより

季節の変わり目だからこそやっておきたいお肌のお手入れ

夏に受けた紫外線ダメージが出てくる今の時期こそ、美白のお手入れが肌の

夏に受けた紫外線ダメージが出てくる今の時期こそ、美白のお手入れが肌の

秋は肌の状態は、夏の紫外線の影響によりメラニン生成が活発化してしまします。でも、本来、肌が健康であればメラニンも正常に戻るもの。けれど、秋の肌は抵抗力が落ちていて、不安定でデリケートな状態のため、生成されたメラニンがそのまま肌内部に残り、シミなどが出来やすくなってしまうのです。

また、紫外線が表皮細胞に悪影響を与え、角質層に機能不全の細胞が多くなり、角質層における保湿機能やバリア機能が低下。それと同時に朝・夜の温度差も激しくなるので、肌が刺激を受けやすくなり乾燥や肌老化が加速されてしまいます。

でも実は、秋は皮膚にとって穏やかな季節でもあり、体内の基礎代謝が高まる季節でもあります。炎症に対抗するホルモンの分泌も高まるため、実は、肌のお手入れをするには最適の時期なのです。



くすみに対するお手入れ

まずは、洗顔。スキンケアの基本と言われるだけあって、洗顔をしっかりするだけで肌の状態は変わってきます。たっぷりの泡で優しく洗えば、くすみも改善されるはず。

乾燥に対するお手入れ

乾燥というと保湿をイメージしがちですが、まずは、こわついた肌を柔らかくしてあげることが大切です。化粧水などのスキンケアが浸透しやすい肌にするため、地ならしをしてあげましょう。

そこで効果的なのが、入浴時に手軽にできる乳液やクリームを使ったパック。

洗顔後の肌に、乳液もしくはクリームを、少し厚みをつけて顔全体に塗ります。そして、そのまま10分放置。洗い流す際に、軽くマッサージしてあげると血行も促進されてより効果的です。パック後は、なるべく時間を空けずに化粧水でたっぷり保湿をしてあげましょう。翌朝、乾燥していたのがウソみたいにしっとりしてきます。



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

皆様こんにちは。いつも百草園健康だよりをお読み下さりありがとうございます。

さて、突然ですが最近一番ビックリした話題ってなんですか？ 錦織選手の活躍ですか？ デング熱ですか？ 朝日新聞の捏造記事？ 私はスコットランドの独立の話題でした。しかも住民投票で！

9月初旬は、日本でも大きな話題にはなっていないんですけど、独立賛成派が支持を拡大していくにつれ世界中ざわついてきました。勿論ニュースレターがお手元に届く時には結果は分かっていますが、住民投票で一票でも独立賛成票が上回ると2年後に独立してすごいですよ。独立問題には必ず内戦が続きまとい多くの人命が失われているのに。ある意味、成熟した民主主義国家というところでしょう。

その時、もう一つスコットランドの歴史が変わる投票があったそうです。それは、ゴルフ発祥の地、セントアンドリュースゴルフクラブで女性の入会を認めるか否かを会員2400名の投票で決め、その結果が英国中のゴルフクラブにも波及するのとです。

自分が投じた一票が世界が変わるきっかけになるって責任重大ですね。



読めば トクする 裏ワザ大百科

「石に立つ矢」

信じればなんでもできる！

一つのことに集中していれば、どんなに難しいことでも、必ず成功する、という意味です。

使い方 「石に立つ矢と言うように、自分が決めたことは簡単にあきらめるものではない。」

昔、楚の国の武人が夜道を歩いていると、道端に黒いかたまりがあるのが目に入ります。てっきり、うすくまった虎だと思い矢を射かけると、みごとに突き刺さりました。ところが近づいてみると、虎だと思ったのは大きな石だったのです。

もし、この武人が最初から黒いかたまりが石だと知っていたなら、矢は刺さらなかったでしょう。虎だと信じこんでいたからこそ、矢は石に突き立ったのです。



●衣類に折り目がつかないように収納するには

引出しなどに衣類をたたんでおくと、いざ着るときになって折り目がついていて気になることがあります。折り目をつけたくない洋服や着物などは、折り目の内側に細く丸く巻いた新聞紙をはさんでおくとあとがつかずにすみます。新聞のインクや臭いが気になるときは、包装紙などで外側を包んで使いましょう。



●洋服ダンスで防虫剤の効果をよくするには

防虫剤から発散するガスは空気よりも重いので、下に下がってダンスの底に広がります。ですから、防虫剤はダンスの底に置くよりも、上に置いた方がいいのです。また、防虫剤が衣服に触れると、変色したり布地をいためたりすることがありますので注意しましょう。



-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

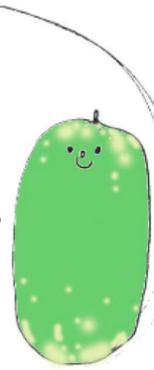
漢方百草園薬局

冬瓜とあさりの煮物

材料	
冬瓜	1/4個
あさり	200~300g
酒	100cc
水	100cc
塩	小さじ1/3

冬瓜

ビタミンC、カリウム、カルシウムなどを含みます。利尿効果があるので、昔からむくみに用いられてきました。ビタミンCが豊富なので、かぜなどの予防にも効果が期待できます。しわが無くすべしとよく、均等に白く芽が吹いているものを選びましょう！



つくりかた

- あさりは石出しをしておく。冬瓜は皮をむいて7cm程を取り、3~4cm中割に切る。
- フライパンに酒と水を入れ、石出しをあさりに入れ、ふたをして中火で2~3分。
- 途中フライパンをゆすりながらあさりの口が開いたらすぐに火を止め、フライパンから取り出す。
- 3のフライパンに冬瓜と塩を入れ、ふたをして中火で10~12分ほど煮る。
煮ているあいだにあさりの身を煮かき外しておこう！
- 煮汁が少しなくなってきたらあさり戻し、サッと煮ていきあがり！



知ったかぶり生活情報 「デング熱の原因・症状・治療・予防は？」

アジア、アフリカ、中南米に多く見られるデング熱が、日本でも69年ぶり（2014年8月現在）に、国内患者の発症が確認されました。これから日本でも増えてくる可能性が考えられますので、デング熱について知っておきましょう。



【デング熱の原因】

「フラビウイルス科フラビウイルス属デングウイルス」によって起こる感染症です。このウイルスをもつ「ネッタイシマカ」と「ヒトスジシマカ」に刺されることで人に感染します。このウイルスが体内に入っても症状が出てくるのは10~50%とされています。人から人への感染はありません。

ネッタイシマカは日本では常在していませんが、ヒトスジシマカは北海道を除く日本の至る所に生息しており、日本での活動時期は5月中旬から10月下旬です。活動範囲は50~100mです。



蚊に刺されてから発症までの潜伏期間は2~15日と幅広いのですが、多くの場合は3~7日ですので、1週間以内と思ってもいいかもしれません。

【デング熱の症状】

発症すれば、発熱はほぼ必ず出てきます。38℃以上の発熱、時に一旦解熱して再び発熱することも。頭痛、骨や関節の痛み、嘔気、嘔吐、発疹などの症状が見られます。重症にならない場合は、発病から2~7日で解熱して、治ります。

重症になる「重症型デング」は、解熱する時期に突然不安・興奮状態になり、汗をかき、四肢の冷感が見られます。鼻血や血便などの消化管出血など、出血が止まらない出血傾向や血圧が下がるショック状態が24~48時間続きます。この時に適切な治療をすることで死亡率を下げることができ、2~4日程度で回復して治ります。このよう



な重症型デングはデング熱の1~5%の割合で見られます。

【デング熱の治療】

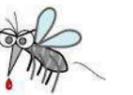
デングウイルスに対する特効薬はありません。そのため、症状に対する治療である対症療法が中心になります。水分補給と発熱時に解熱薬を使用します。ショックに対しては、輸液や血液成分を輸血したり、大量に出血している時にも輸血が必要になります。



重症型デングでは、致死率は20%以上ですが、輸血などの適切な治療をすることで致死率は1%未満になります。幸い2006年から2010年までに日本国内で診断された患者での死亡例はありません。

【デング熱の予防】

2014年8月現在で、有効なワクチンはありません。予防には蚊に刺されない対策をすることになります。ネッタイシマカとヒトスジシマカはヤブカの種類ですので、屋内、屋外、都会、山間部でも生息しています。これらの蚊は昼間に刺す傾向があります。



【対策として】

- 長袖、長ズボンを着用する。
- サンダルなどの素足を避ける。
- 虫よけスプレーを使用。
- 民家の庭、公園、墓地、木陰やヤブを避ける。
- 屋内では、蚊の駆除をする。
- ボウフラなどの発生を防ぐ意味で水を溜めておかないなど注意しましょう。



ヒトスジシマカの活動時期は10月下旬頃までなので一応は収束すると思いますが、来年のためにも知っておいた方が、いざというときに慌てずに対処できますね。



雑学の小部屋

ゴルフボールの凹凸はなんのためにある

球技にもいろいろありますが、ゴルフは卓球と違って、最も小さい球を使うスポーツの一つでしょう。



さて、このゴルフボール、表面にたくさんのへこみがつけられています。このへこみは英語でディンプルと呼ばれますが、だてについているわけではありません。このへこみがボールの飛距離に大きく関係しているのです。クラブで打たれたボールは回転しながら飛んでいきますが、このとき、ディンプルが空気の抵抗を減らす効果を持っているのです。しかも、ボールのまわりの空気の流れを揚力に変えるはたらきがありますから、ボールの飛距離はぐんと伸びます。

ゴルフメーカーの実験によるとディンプルのあるボールと表面がなめらかなボールとでは、飛距離が三倍以上も違うそうです。

旬の食材と栄養成分「かき（柿）」

かき（柿）の原産地は、中国と日本です。もともとは、渋柿しか存在していませんでしたが、鎌倉時代に突然変異で甘柿が生まれました。

旬は、10~11月頃です。色が濃くて均一なものが良いです。皮に傷や黒い斑点のないものを選びましょう。



栄養成分は、カロテン、ビタミンCが豊富です。カリウム、マンガン、食物繊維を含みます。渋み成分はタンニン、柿の橙色の色素はクリプトキサンチンです。クリプトキサンチンやアルコールデヒドロゲナーゼを含みます。

カリウムは利尿効果が高く、アルコールの分解を促すアルコールデヒドロゲナーゼと一緒に二日酔いに有効です。カロテンとビタミンC、クリプトキサンチン、タンニンの抗酸化作用により活性酸素を除去し、免疫力を高めて風邪やがん、動脈硬化を予防し、肌荒れを予防します。

実践 健康のミニ情報

洗面器に「ぬるま湯」と「塩」をひとつまみ入れて、洗顔してみましょう。その後、肌に水分が残ったまま軽く顔をたたくようにしてください。塩の効果で「お

「洗顔をするときに、塩水で顔を叩いてみよう」

- 肌の引き締め」が期待できます。
- 水分がなくなるまで肌をたたいたら、
- いつものスキンケアをすればOKです。

