



# 百草園健康だより



## 年齢より若く見える！手美人のハンドケア習慣

手はその人の日頃の生活や人生までも表すと云われるほど、女性にとって重要なパーツです。今回は、CAやエステティシャンなど、しっとりスベスベの手を保つ手美人たちが行うハンドケア方法をご紹介します。

乾燥した時期や気温が低い時期によく起きるのが手荒れです。カサカサになると見た目も嫌ですし、悪化すると出血が起きたりして、洗いや水仕事に辛いですよね。かゆみが発生して日常生活に支障をきたす場合もあり、できることなら手荒れが起きるのを防ぎたいですね。

●**日頃から手袋で手を保護する**

手美人たちにその美の秘訣を尋ねると必ず返ってくる答えが、日頃から手袋をして手を保護しているということ。「私も洗いのときちゃんとニール手袋をしているけど、全然手荒れが治らないわ」という方もいらっしゃると思いますが、手美人たちの手袋習慣は、血洗いのときだけではなく、お風呂の中ではメッシュ状の手袋を着け、髪や身体を洗います。手が保護されるだけでなく、ネイルの持ちが良くなったり、泡立ちが良くなったりと一石二鳥です。また、日常生活でも綿の手袋を欠かしません。書類に触ったり、洗濯物を畳んだり、冬の乾燥期は手の油分が奪われやす



からです。

さらに車の運転時の手袋は日焼け防止だけでなく、手のひらにマメができるのを防いでくれます。ひどい手荒れで悩んでいたある女性が、徹底的に手袋で手を保護した結果、一週間程度で改善したそうです。

●**ハンドソープやハンドクリームを見直す**

毎日使用しているハンドソープやハンドクリーム。何気なく選んでしまっているいませんか？皮膚科医師によると、必要以上に殺菌力の強いハンドソープを使っていることで手荒れをおこしてしまっている女性が多いのだとか。敏感肌やアトピー肌の人向けのマイルドな石鹸に変えただけでも、手荒れが改善することもあります。



●**手にも化粧水で水分補給**

ハンドケアというとハンドクリームを塗るだけという人がほとんどかと思いますが、手美人の多くは顔と同じように化粧水も塗っているそうです。考えてみれば手も顔と同じ肌。油分だけではなく、水分も補給してあげることが大切です。ハンドクリームを塗っても表面がギトギトになってしまえば内側は乾いている気がするという方は、先に化粧水で水分補給してあげるとコンディションが変わってくるかもしれません。毎回は難しいかもしれませんが、朝の身支度や家事が終わった後と夜寝る前の2回くらいは、ハンドクリームの前に化粧水をプラスしてあげると、手の柔らかさが変わってくるはずですよ。そしてもちろん夜寝るときも、綿かシルクの手袋で手を保護してあげましょう。

基本的なことですが、毎日の習慣にするのと年齢に変わりが見られるはずですよ。顔の老化はメイクでカバーできても、手の老化は隠すことができません。手美人のハンドケア作法を取り入れて、しっとりスベスベの手を！



## 頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「見えない相手」  
インターネットやSNS（フェイスブックとかツイッターなど）を普段何気なく利用しているものの、私は今ひとつ使い方が分かっていません（笑）。みんなが使っているから自分もやってみようかなという程度です。でも、ネット環境のおかげで随分便利な世の中になったなあと思えます。

各自が自由にインターネットに接続し、いつでもどこでも欲しい情報を引き出せて、今や多くの世代にとって必要不可欠なものとなっています。

しかし、多くの人が利用するようになった裏で、インターネットを利用することのデメリットもまた大きくクローズアップされています。信ぴょう性のない情報や匿名性を悪用したいじめ・炎上など多くの問題が浮き彫りになりつつあります。

これから中高生のお子さんにスマートフォンやPCなどを買い与えるかどうか悩まれている保護者の方は頭の痛いことでしょう。文明の利器は、便利さと弊害が表裏一体です。使う人が振り回されないように、しっかりとし教育が必要だと思えます。

スマホやPCのない生活が当たり前だった頃は、相手と直接顔を合わせて話をするのが普通でした。人とのつながりを忘れないようにしたいものです。



## 今更けない 故事成語

### 「孟母三遷」(もうぼさんせん)

「子育てには環境が大切という教え」

思想家として名高い孟子(もうし)の母が、「孟母」です。「三遷」は、彼女が息子を立派な学者にするために、「住居を3回変えた」という故事を指します。当初、母子は墓地のそばに住んでいました。しかし幼い孟子が、そこで目にする大人たちの行為をマネして、葬式ごっこをするようになったため、市場の近くに転居しました。ところが今度は商人の駆け引きを真似るので、学校のそばに転居しました。孟子はそこに集った学生たちの祭礼の儀式や礼儀作法をマネるようになり、母はやっと腰をすえたそうです。成長した孟子が立派な学者になった背景には、こうした母の気遣いがあったというわけです。そしてこの故事は、



子育てにおける環境の重要性を示す好例となりました。

**-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

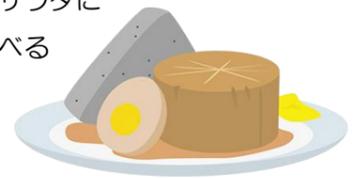
## 読めば トクする 裏ワザ大百科

### 「大根の下ゆでをするときは」



大根は火が通りにくい食材ですが、あらかじめ火を通しておくと調理しやすくなります。適当な大きさに切り皮をむいた大根をたっぷりの水に入れ、大さじ1~2ほどの米と共に火にかけて、柔らかくなるまでゆでます。米をいれて下ゆですることで大根独特のえぐみが取れ、味がいっそうしみやすくなります。これはお米のでんぷん質が大根の苦みや臭みなどのアクを抜いてくれるからです。米粒のかわりにお米のとぎ汁でも同じ効果があります。

ちなみに大根は、先の方(下部)に辛みがあり筋っぽいので、細切りにしてみそ汁の具などにするのがオススメです。真ん中の太い部分は柔らかいので煮物に、上部は甘みがあり固めなので、大根おろしやサラダにすると美味しく食べることができます。



## かぶの葉と蓮根の切り干しひじきご飯

材料(3食分)

- かぶの葉(かぶ3本) 約50g
- 蓮根 100g
- ひじき(乾) 5g
- 生姜 1片
- お米 3合
- だし汁(昆布) 540cc
- 濃口醤油 小じじ1
- 天然塩 小じじ1/3
- 七草大根 20g
- 白ごま(炒り) 適量

### れんこん

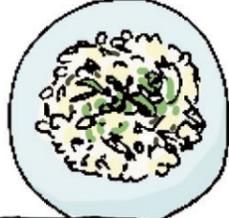
ビタミンC、カリウム、カルシウム、鉄、銅、ビタミンE、βカロテン、食物繊維が豊富です。アンチエイジング、食物繊維は腸を動かします。

### ひじき

牛乳の約12倍のカルシウム、ゴボウの約7倍の食物繊維! 熱いお粥は胃腸を温めます! 胃腸を温め、消化を助けます。腸を動かします。

つくりかた

- かぶの葉は小さくザク切りにする。蓮根は皮をナイフで剥き、ザク切りにしておく。
- ひじきは水で2〜3回洗い、10分程度つけておく。
- 生姜は4切りにしておく。
- 炊飯器に、洗った米・だし汁・しょうゆ・塩・切り干し大根・戻したひじき・生姜・蓮根を入れて炊く。
- 4が炊き上がったら、かぶの葉を炒め、全体的にざっくり混ぜ合わせ、焦熱で火を通す。
- 5をお皿に盛りつけ、白ごまを振りかければできあがり!!



## 雑学の小部屋

### 寒いと白い息ができる理由は?

普段、人間が吐き出す吐息には色はついていませんが、寒い冬の朝などには、吐き出した息が白くモヤっとしたものになります。

これは、人間の体温と外の温度差が原因です。人間の体温は平均36〜37度くらいなので、吐き出す息は、こうした体温に温められて出てきます。真冬の外気は体温にくらべるとかなり低くなるので、吐き出した息が急激に冷たい空気にふれることとなります。そこで息の中に含まれる水蒸気が冷やされると、細かい水の粒に変化し、それが霧のように集まるため、白く見えるのです。

ちなみに、水蒸気はそれ自体が白い色をしているわけではなく、あくまで冷やされた水の粒の集合体が白く見えるというわけです。



## 旬の食材と栄養成分「ほうれん草」

江戸時代に中国から渡来しました。大別すると、葉に鋸のような切れ込みの入った東洋種と、切れ込みが少なく丸く大ぶりの西洋種があります。東洋種は晩秋から冬に出回り、西洋種は春から初夏に出回ります。



旬は、東洋種が11月下旬〜2月頃、西洋種が3〜5月頃です。霜にあたると甘みが増し、栄養価も高まります。

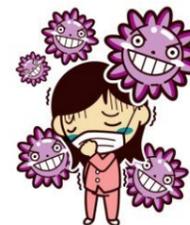
栄養成分は、カロテン、ビタミンC・B1・B2、鉄分、カルシウムが豊富です。根元の赤い部分にはマンガン、葉酸、亜鉛も含まれています。

カロテンが粘膜保護・目の健康に有効で、ビタミンCとともにカゼやガン予防、美肌効果に優れています。食物繊維は便秘改善に効果があり、鉄分や葉酸は、貧血の予防に有効です。カルシウム・マンガンは骨を丈夫にし、亜鉛は味覚を正常に保ちます。

## 知ったかぶり健康情報「インフルエンザの種類と特徴」

毎年流行する季節性のインフルエンザは、例年11・12月頃から流行が始まり、1月〜3月頃にピークを迎えます。インフルエンザウイルスは大きく分けて「A型」「B型」「C型」の3つ。それぞれの症状や特徴はどう違うのでしょうか。

風邪はさまざまなウイルスが原因となって感染しますが、インフルエンザはインフルエンザウイルスからの感染のみが発症する原因となります。インフルエンザにかかると、発症してから1〜3日で38℃を超える高熱やのどの痛み、頭痛、全身のだるさ、関節痛などの全身症状が急激に現れます。



風邪は一般的にゆるやかに症状が現れるケースが多いのに対して短期間で急速に症状が悪化するのがインフルエンザの特徴です。

### ■A型インフルエンザの特徴

感染する生き物：人・鳥・豚・馬など

種類：144種類

時期：冬場(12月〜1月が多い)

症状：38度を超える高熱、身体の痛み

症状が非常に重くなる傾向があり、他のタイプより高熱になりやすいです。ウイルスの感染力が非常に強いので、世界的に大流行を起こしやすく、過去には香港カゼやスペインカゼで多くの死者を出しました。

### ■B型インフルエンザの特徴

感染する生き物：人

種類：2種類

時期：冬場(2月〜3月が多い)

症状：消化器系の症状

A型よりも比較的軽微な症状が、限られた地域で流行する傾向があります。B型に限ってはウイルスの突然変異が起きないので、ワクチンが効きにくくなるということはあまりありません。



### ■C型インフルエンザの特徴

感染する生き物：人

種類：1種類

時期：通年

症状：風邪程度、主に鼻水など鼻風邪のような症状  
鼻かぜ程度の軽い症状ですむことが多いウイルスです。日本ではあまり流行していません。



### 危険な新型インフルエンザは

#### A型インフルエンザの突然変異

いわゆる「新型インフルエンザ」は、ほとんどの人が免疫を持っていない新しいA型インフルエンザのことです。以前、H5N1の鳥インフルエンザから突然変異が起こり、新型インフルエンザに相当するウイルスが出現するのではと心配されていましたが、今後もどのような性質のものが出るかは予想できません。鳥インフルエンザは肺炎を引き起こすので、死亡率が高いのは確かです。一方で、鼻腔や喉などの上気道には感染しないため、咳やくしゃみで広がりやすく、伝染力は強くありません。免疫を持っていないという点からは、「再興インフルエンザウイルス」にも注意が必要です。1950年代に流行したアジア風邪と呼ばれた型のA型ウイルスはその後流行していません。50代以下の人に対しては、免疫を持っていないウイルスということになり注意が必要です。A型については、どの型が流行するかの予測はできません。インフルエンザが猛威を奮っている時期は、ワクチンで予防するなどの対策はもちろん、不要な外出をなるべく避けるなどの予防が大切と言えるでしょう。



## 実践 健康のミニ情報

### 盛り付け前にはよく手を洗って/ロウウイルス対策を!

冬はノロウイルスによる食中毒の流行シーズンです。ノロウイルスがいる可能性のある、カキ、アサリ、シジミなどの2枚貝は85℃で90秒以上しっかり加熱し

- よう。また、料理を盛り付ける前にはよく手を洗い、調理器具はできれば熱湯や塩素系漂白剤を使って殺菌・消毒すると安心です。

