

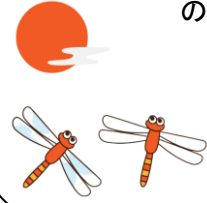
百草園健康だより

頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

東京五輪の興奮が冷めやらぬ8月24日東京パラリンピックが開幕する。このパラリンピックという言葉は東京で生まれたそうだ。1964年の東京五輪の終了後に開かれた障害者の国際競技大会で、下半身まひを意味するパラプレジアとオリンピックから名付けられたという。正式な呼称となったのは88年のソウル大会。この頃から「もう一つ」を意味する「パラレル」として受け止められている。64年の東京大会の参加者は21カ国の387人。開会式では「上を向いて歩こう」のマーチで入場行進した、と地元新聞に書かれていた。

先日の東京五輪で選手を支えたのが「語学奉仕団」。大学生の通訳ボランティアだ。選手村に美容院がなくて困っていた選手たちを街の美容院に案内するなど、行き届いた配慮が外国の選手たちを感激させたという。今回の五輪を誘致した時の決め言葉は、あの「おもてなし」。おもてなしの体験を選手や関係者がSNSで発信し、世界で感動を共有することができた。

まもなく開催の東京パラリンピック。どんな感動の共有が待っているかとても楽しみだ。



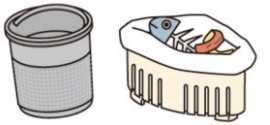
マスクで肌荒れしてしまう原因と対策

●マスクで肌荒れする原因
原因①：乾燥
実は、マスク内の湿度がいくら高くても肌の保湿にはプラスになりません。それどころかマスクをつけることで、肌はマスクをしていない時よりも、「乾燥リスク」が高まっているのです。
その理由は、マスクを外した時やマスクの隙間から、マスク内側の水分が蒸発する時に、肌の表面にある「角質層」に含まれる、必要な水分まで一緒に奪い取ってしまうからです。この急速な乾燥によって乾燥肌や敏感肌になりやすくなるのです。
原因②：摩擦
マスクの着脱はもちろん、ずれを直したり、口を動かして話したりすることでも、マスクと肌は摩擦を起しています。しかも、マスクの内側は高温多湿。肌表面の角質層は、お風呂に入ってふやけた時のように水分を吸収して膨らみ、「肌のバリア機能」が低下した状態になっています。このバリア機能が低下すると、外部刺激から肌を守れなくなり、肌の内側からも水分が抜けていってしまいます。



裏ワザ大百科 読めば トクする 【三角コーナーの掃除を楽にしてキレイをキープする方法】

三角コーナーや排水口ゴミ受けは、放っておくとヌメリが増えて掃除するのが余計にイヤになります。このヌメリを減らすには生ゴミの水分を減らすことがポイントです。
水気のある生ゴミは水切りをし、新聞紙で包み、ポリ袋の中に入れてしっかり結ぶようにすれば、ヌメリや臭いを防げます。
生ゴミの水分を減らすのに便利なのが、不要になったチラシ広告などで作った「簡易ゴミ箱」です。これをシンクの側に備え付けておき、野菜の皮など濡れていない生ゴミをその中に直接捨てるようにすると、三角コーナーや排水口ゴミ受けの汚れを減らせます。
ゴミ受けの目詰まりや汚れが気になってきたら、ポリ袋に水で薄めたキッチン用漂白剤と一緒に入れ1時間ほどおいてから洗い流すと、汚れも落ち、除菌することもできます。
生ゴミ用の三角コーナーや排水口ゴミ受けは、毎日の食器洗いの最後に洗うようにすると、ヌメリがつくこともなく掃除も楽になります。「食器洗いと同じ」と思って習慣にしましょう。



今月の頭の準備体操

①～⑩で表示されている4つの数字のうち3つを足して100になるように組み合わせて当てはまらない数字を教えてください。

目標時間
50才代まで5分 60才代8分 70才以上10分

①		②	
10	37	35	18
20	43	4	47
③		④	
16	26	70	22
19	65	15	8
⑤		⑥	
28	9	55	14
58	33	31	27
⑦		⑧	
30	45	81	6
38	17	13	12
⑨		⑩	
18	23	62	16
71	11	22	24

【答え】①10②4③26④15⑤28⑥27⑦30⑧12⑨23⑩24

●適切なマスク選びのポイント
ポイント①：肌に優しく、通気性のよい素材のマスクを選ぶ
ウイルスの感染リスクを防ぐには、飛沫を遮断する機能の高いマスクであることは大前提です。その上で、肌に優しい素材を選びましょう。最近では、飛沫を防ぐ効果が比較的高い不織布マスクでも、肌に優しい工夫がされているものや通気性に優れたものがたくさん出ています。
特に、医療機関などでよく使われるマスクは、長時間使用するため、ラテックスフリー（天然ゴムの成分を含まない）のものが多く、おすすめです。
ポイント②：顔に合ったサイズを選ぶ
大きすぎるマスクは、マスクの隙間から乾燥を招きます。逆に小さすぎるマスクは肌との摩擦が大きくなり、肌にダメージを与えます。今つけているマスクが本当に自分の顔のサイズに合っているかどうか、見直してみましょう。



ポイント③：マスク内の湿度をコントロールする
着脱の際の湿度の差を緩やかにして肌の乾燥を防ぐには、マスク内部の湿度を下げる工夫も有効です。
不織布マスクの内側にガーゼやティッシュを挟み、湿ってきたら取り換えるようにすると、湿度コントロールに役立ちます。
また、マスク内の汗は、こまめに拭き取るようにしましょう。密閉されている高温多湿の時間が長くなると、汗と共に過剰に分泌される皮脂が「アクネ菌」の餌となり、ニキビの発生につながります。拭く時は、肌をこすらないで、軽く押さえるようにしましょう。
●マスクを外した後は、スキンケア
マスクを外した後は正しいスキンケアで「肌のバリア機能」を高めましょう。
クレンジング剤は低刺激で保湿性の高い「洗い流すタイプ」の物を選び、しっかりと洗い流します。
洗顔後は「即保湿」です。すぐに化粧水で潤いを補給します。その後、乳液やクリームなど油分を含む物を重ね塗りして、潤いを肌に閉じ込めましょう。



—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

9月の花：コスモス 花言葉：「乙女の真心」「調和」「謙虚」
花名の由来：属名の学名「Cosmos (コスモス)」は、ギリシア語の「kosmos (コスモス)」、美しさ、調和、秩序、宇宙という意味に由来します。化粧品のコスメティクスも同じ語源になります。
花言葉の由来：コスモスの語源となるギリシア語の「kosmos」には調和や秩序という意味もあり、花言葉の「調和」もそれに由来するといわれます。

ズッキーニのやみつきナムル

- 材料(2人分)
ズッキーニ 1本
- A
- | | |
|----------|------|
| ごま油 | 大さじ1 |
| 鶏ガラスープの素 | 小さじ2 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| 鷹の爪輪切り | 小さじ1 |
| 白いりゴマ | 大さじ1 |

ズッキーニ

カリウム・ビタミンC
βカロチン・ビタミンB群が
豊富。初夏から
夏の旬の野菜!



つくりかた

- ズッキーニは薄切りにし、耐熱ボウルに入れてラップをかき600Wの電子レンジで1分加熱する。
- 1にAを入れて和える。
- 10分程置いて味をなじませお皿に盛り付けたらできあがり!



知ったかぶり健康情報「歯ブラシ、実は雑菌まみれ! 衛生管理3つのポイント」

●歯ブラシは雑菌まみれ……?

箸以上に細菌が多い使用後の歯ブラシ
食事に使う箸・フォーク・スプーンなどは、一度使ったら洗剤などできれいに洗う人が多いのに対して、同じように口の中に入れて使う歯ブラシは、それほど衛生面でのスポットを浴びていません。
実は使用後の歯ブラシには、

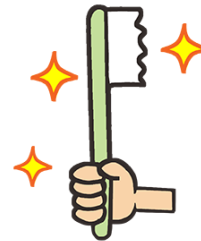


●歯ブラシの正しい管理/衛生的に使うポイント

残念ながら毎日使用する歯ブラシを完璧に無菌管理する方法はありません。そのため対応可能な範囲で細菌の繁殖を防ぐことを考えます。

①付着物は完全に落とす

使用したあとの歯ブラシには、歯磨き粉、食べカスやプラークなどが大量に付着しています。それらを流水下で強めにブラシを指で動かしてできるだけ取り除くようにします。



②とにかく乾燥

外部からの汚れを防止するためにキャップやケースにしまい込むよりも、使用後の歯ブラシが早く乾燥することを重視するようにします。できれば使用する前に歯ブラシが乾燥状態であることを確認します。乾燥が間に合わないようであれば、2本の歯ブラシを交互に使用するようするのも良いでしょう。

③雑菌歯ブラシの確認方法と交換時期

歯ブラシの交換は主に3つのチェックポイントがあります。

・食べカスの詰まり具合

雑菌歯ブラシは、歯ブラシの植毛されている付け根の部分に食べカスが残っています。しかも使用しているうちにその量が徐々に増えてくる傾向があります。



・毛先の摩耗

最近では先端の形状をさまざまに加工した歯ブラシが発売されています。このため毛先の広がりだけでなく、毛先が摩耗した状態では、清掃効果が減少します。

・毛先の広がり

毛先が広がってしまうとブラシ1本1本の間隔が広がり、きちんと毛先で汚れを落とすことができなくなるため、清掃効果が低下します。

歯ブラシは使用している期間が長くなればなるほど、細菌が多く残ってしまいます。やはり定期交換がベスト

です。できれば1カ月に1本程度

交換してみましょう。3~4本まとめ買いしておき、月が変わるごとに新しくしていくと管理しやすくなります。

子ども用の歯ブラシは、小さいうちは歯ブラシを噛みながら磨くことも多いため、大人よりも早めに毛先が開いてしまうこともあります。このため交換時期は、大人よりも早くなるのが普通です。電動歯ブラシの場合には、流水で流しながらブラシを振動させて汚れを落とすことができることや、

交換ブラシのコストが歯ブラシに比べて高価になるため、3~4ヶ月程度で交換するのがオススメです。



雑学クイズ

囲碁の碁石のサイズは、黒が白より少し大きい?



【答え】○

囲碁の碁石のサイズは、白と黒でほんのちょっと異なっています。

白が直径21.9ミリ、黒が直径22.2ミリと、黒の方が0.3ミリ大きいのです。

さらに、厚みも黒の方が0.6ミリ程度厚いのです。

このサイズの違いの理由は「色」にあります。白は膨張色で黒は収縮色なので、並べると5%ほど白が大きく見えるのです。そのため、同じサイズだと数が同じでも白が優勢に見え、黒の人が不利に感じてしまうので、同じくらいの大きさに見えるよう、白の碁石は黒より小さく作られています。

大人の博識雑学より

旬の食材と栄養成分「サツマイモ」

原産地はメキシコなど中米といわれます。日本には17世紀初頭に伝来し、薩摩藩から全国に広まったので薩摩芋となりました。旬は、9~11月頃です。寒さに弱いので、冷蔵庫での保存には向きません。

栄養成分は、ビタミンC

が豊富に含まれています。

いも類のビタミンCは他の

野菜のビタミンCに比べ、でん

ぷん質に守られているため、熱にも強く壊れにくい特徴があります。ビタミンE・B1、葉酸、カリウム、リン、鉄分、食物繊維などを含みます。白い乳液のよう

なものはヤラピンという成分です。アントシアニン

も含みます。葉酸は妊婦さんに必要な栄養成分です。

ビタミンCが風邪を予防し、シミやソバカスを防ぎ美肌効果があります。ガンの予防効果もあります。カリウムは高血圧予防に効果があります。ヤラピン・食物繊維は便秘の解消に効果を発揮し、大腸がんの予防にも有効です。ビタミンEが酸化脂質を抑え老化防止に働きます。アントシアニンが眼精疲労に効果があります。



実践 健康のミニ情報

「後ろ手クロスで猫背を改善!」

1日中パソコン仕事をしていると、気づかないうちに猫背の体型に固まってしまうがち。そこで、猫背改善のストレッチを取り入れてみましょう。両手をまっすぐ上げて、ひじを曲げ、頭の後ろで手首をクロスさせて指

- 先で肩をさわります。首から背中に広がる「僧帽筋」がしっかり伸びて、気持ちがいいはず。今日の猫背は今日うちに改善を!

