（7月の草花）
ヒマワリ

ひゃくそうえんけんこう

百草園健康だより

令和４年７月号

疲れをとる「正しい入浴方法」

「すぐれた疲労回復のツール」であるお風呂。温浴効果によって手や足先などの末梢（まっしょう）神経が拡張し、血行が促されたり、筋肉や関節が柔軟になったりすることで、体の疲れをとる効果があります。

■**疲れがとれるカギは「血流の改善」**

お風呂で疲れがとれるのは、①温熱作用や②静水圧作用により、血液の循環が促されることにあります。血液には全身の老廃物を回収し、酸素や栄養分を全身にいきわたらせる働きがあります。この血液の循環が疲労回復のためにはとても重要です。さらに③浮力作用によるリラックス効果で副交感神経が優位になり、よい睡眠にもつながります。

■**正しい入浴方法のポイント**

ポイント①／全身浴で肩までつかる

温熱作用・静水圧作用・浮力作用のいずれのためにも、肩までしっかり湯船につかることが肝心。半身浴よりも全身浴がおすすめです。

ポイント②／温度は40℃

リラックス時に働く、副交感神経が優位になる温度です。副交感神経が優位になることで、ストレスや冷え、胃腸の働きにもよいことが知られています。お通じの滞りにもよいでしょう。42℃以上のお湯は交感神経が高まるため、ご注意を。

ポイント③／入浴時間は10～15分程度

入浴時はかけ湯をし、いきなり浴槽につからないこと。全身浴で息苦しくなる方は無理をせず、半身浴に。また、入浴前後には水分をしっかりとって。就寝の1～2時間前に入浴して、お風呂で自律神経のスイッチを副交感神経に切り替えましょう。

■**お悩み別入浴方法**

・**肩こり**

40℃のお湯に肩まで10分つかります。湯船につかりながら、肩を回したり、もんだりしてほぐします。

・**目の疲れ**

目をつぶり、42℃程度の熱いシャワーを目の周囲にあてます。蒸しタオルを目に当ててもOK。

・**花粉症**

脱衣所の灯りはつけたまま、浴室の電気を消して脱衣所から漏れる光だけにして、強い照明からの光の刺激を抑えるのもよいでしょう。

目を帰宅後、すぐにシャワーまたは入浴し、髪や身体についた花粉を取り除くのがベスト。42℃以上のお湯で入浴すると、アレルギーの原因となる物質「ヒスタミン」が作られるといわれているので、38～40℃のお湯に15分程度が目安です。

■**つらい疲れには「温冷交代浴」**

つらい疲れをスッキリしたい、スポーツで筋肉痛…。そんなときには「温冷交代浴」をお試しください。

温かいお湯につかると温熱効果により、血管が拡張します。冷たい水を身体にかけると、交感神経が刺激されて血管も縮小します。温冷交代浴では、この拡張（お湯）と収縮（冷水）を繰り返すことで、血流が促されると考えます。

※冷水を浴びるのは身体への負担が大きいため、ぬるま湯で行いましょう。

毎日のバスタイムで、その日の疲れを解消し、翌日はスッキリと！

頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「肝炎すごろく」で思うこと

先日、ネットニュースで肝臓の専門医らが、ボードゲーム「肝炎すごろく」を考案したとの記事を見た。へぇー、どんなものなんだろうかと調べてみた。自覚症状の出にくい「沈黙の臓器」である肝臓のケアに役立つ知識や行動を楽しく学んでもらい、健康への関心が低い10～30代の若年層が生活習慣を見直したり、検査を受けたりするきっかけをつくるのが狙いとのこと。

人生ゲームをヒントにしていて「付き合いでお酒を飲むことが多くなる」（アルコールカード1枚）、「ストレスがたまり食生活が荒れ始めた」（脂肪カード2枚）などリスクのマス。「思い切りサッカーをする」（コイン1枚）といった改善のマスもある。肝炎に関するクイズに答えながら、「発症」のリスクを避けてカード枚数を少なくし、コインをためて優勝を目指すのだ。

かくいう私も、肝臓の数値が気になるお年頃。検査数値の悪化を恐れて、健康診断2週間前からノンアルコールで調整し、検診日に備えて検診を受けるようにしている（笑）。そして1週間後の検査数値にニンマリ…。これっていいワケないよなあ。

今月の頭の準備体操

読み間違えそうな漢字１０選。皆さんは正しく読めていましたか？

【問題】

❶世論　「よろん」ではありません
❷一段落　「ひとだんらく」ではありません。
❸代替　「だいがえ」ではありません。
❹会釈　「かいしゃく」ではありません。
❺漸く　「しばらく」ではありません。
❻早急　「そうきゅう」ではありません。
❼相殺　「そうさつ」ではありません。
❽逝去　「いきょ」ではありません。
❾肉汁　「にくじる」ではありません。
❿乳離れ　「ちちばなれ」ではありません。

【答え】

❶せろん❷いちだんらく❸だいたい❹えしゃく❺ようやく❻さっきゅう❼そうさい❽せいきょ❾にくじゅう❿ちばなれ

－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

【万能なようで注意したい「メラミンスポンジ」の使い方】

メラミンスポンジは、メラミン樹脂を発泡させた非常に細かい繊維でできています。見た目はザラザラしていますが、その繊維の固まりで擦ることで汚れを削り落としています。湯呑や急須についた茶渋、洗面器にこびりついた垢や石鹸カスなどの汚れ落としとして使うのに向いています。

注意したい使用箇所として、汚れ防止のコーティングがされている洗面台や、曇防止のコーティングがされている鏡などは避けたほうがよいでしょう。

キッチンシンクなどでも、汚れが落ちるのを実感しますが、実は目に見えない細かな傷がついてしまうので、その時は綺麗に見えても、次第に汚れが細かい傷の中に入りやすくなってしまいます。

鍋の焦げ落としなどに使うときにも注意が必要です。鍋底の焦げが、メラミンスポンジではみるみる落ちますが、鍋に見えない小さな傷をつけることがあります。

蛇口やシンク、洗面台などは汚れがつきやすいため、こまめに掃除したいところですが、メラミンスポンジでは傷をつけてしまう可能性もあります。そこで、掃除用に布巾を用意しておくか、「洗って数回使える」と表示されている柔らかいキッチンペーパーなどを濡らして使うのもおすすめです。

旬の食材を使った健康レシピ

かんたん
スタミナ 塩きゅうり

材料（2人分）
きゅうり　2本（200g）
Ⓐ
- ごま油　大さじ1
- 鶏がらスープの素　小さじ2
- 砂糖　小さじ1
- にんにくチューブ　1～2cm
- しょうがチューブ　1～2cm
- （粗挽き黒胡椒・ラー油・いり白ごま　お好みで　各適量）

きゅうり
βカロテン、カリウムを含む。
利尿作用があり むくみに
効果あり。身体を冷やす
働きもあり 夏にぴったり！

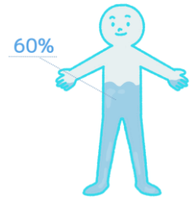
つくりかた
1. きゅうりは縞目に皮をむき、たてに切る。さらに長さ3等分にし、塩で揉んで10分置く。
2. 1の水気を絞り、Ⓐと共にポリ袋に入れる。よく揉み込んだら空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で30分以上（できれば半日～ひと晩）置いたらできあがり！
3. 器に盛り、お好みでいり白ごまと黒胡椒をふってめしあがれ

知ったかぶり健康情報「水分補給におすすめのタイミングは？」

●水分補給は何時間おき？

1 日で失われる水分量をこまめに補給

人間の体は約 60%が水分でできており、普通に生活しているだけでも 1 日に約 2.5 リットルもの水分を失うと言われています。



一方、食事中の水分や体内でつくられる水分量は約 1.3 リットル程度。水分補給を行わないままだと、1.2 リットル程度が不足することになります。この不足する 1.2 リットルの水分を 1 日の中でこまめに補給していくことが大切です。

「喉が渇いた」と感じる頃には、すでに軽度の脱水状態であるとも言われているので、喉が渇く前に飲むことを実践してみましょう。

●理想的な一日コップ 1 杯（200ml）の水を飲むタイミング

◇起床時➡朝食時➡10 時頃（朝食と昼食の間）
➡昼食時➡15 時頃（おやつタイム）➡夕食時
➡入浴前➡就寝前

特に睡眠中は水分補給をすることが出来ないため、起床時はすでに軽い脱水状態にあることが多いもの。起床時は忘れずに水分補給をしたいタイミングです。

●水分だけの大量補給は逆効果？

水分補給は、口から飲みものなどで水分を補給するだけで完了するものではありません。補給した水分が体を循環する血液や体液、細胞などに運ばれることで、初めて満たされるものです。単に「水分量」をとるだけでなく、水分とミネラル分（塩分）のバランスを保つことも重要です。

運動時には汗をかきやすくなりますが、発汗によって水分とともにミネラル分も失うため、失ったミネラル分もあわせて補給する必要があります。体の司令塔である脳は、血液中の塩分濃度によって必要な水分量を調節していますが、水だけを極端に飲み続けると血液の塩分濃度が低下して「薄まって」しまい、「水分不足は解消された」と勘違いしてしまうことがあります。すると今度は体から水分を排出するように働くため、「水分補給をしているのに、体から水分が排出されて脱水状態になってしまう」という矛盾した状態（水中毒・低ナトリウム血症）を引き起こします。

●塩分のとりすぎにも注意！

もともと日本人は食塩を摂りすぎる傾向があり、味噌汁一杯、梅干し一個の食塩量はスポーツドリンク1.5リットル分にも相当するとも言われています。栄養バランスを考えた食事を心がけるだけで必要な塩分は確保できるため、適切な水分補給を心がければ体液量は十分維持されると考えられます。

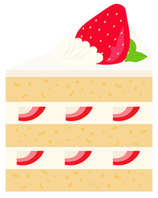
運動時や発汗の多い時間が続く場合は水分とともに必要なミネラル分を補給し、日常生活においては塩分を過剰摂取しないようにバランスの良い食事を心がけましょう。

雑学の小部屋

「ショートケーキ」の「ショート」は「短い」を意味していない！

日本では、スポンジ生地の上に果物などがのった小さなケーキのことを「ショートケーキ」と呼びますが、別に何かが「短い」わけではないのです。実は、「ショート（short）」には、「短い」以外にも「サクサクした」という意味があるのです。

イギリスで「ショートケーキ」といえばビスケットのような生地を土台にしたケーキのことです。サクサクとした食感を出すために、油脂の一種であるショートニングを使うことが名前の由来となっているのです。しかし、たまたまこのケーキが小さかったため、日本に伝わったときに「小さいケーキ＝ショートケーキ」と解釈されたのかもしれませんね。



旬の食材と栄養成分「鯵（アジ）」

アジ（鯵）は、味が良いので、「アジ」という名前がつけられたと言われています。一般にアジ（鯵）として出回っている「マアジ」のほかに、「ムロアジ」、「シマアジ」などがあります。旬は、５～８月です。全体に銀光りして目が澄んでいるものが新鮮です。側面のぜいごと呼ばれる硬くて鋭いうろこを取り除いて調理しましょう。

栄養成分は、良質なたんぱく質を多く含みます。ビタミンＢ２・Ｄ、ナイアシン、カルシウム、タウリンを含みます。ビタミンＢ２は、皮の部分にとくに多いです。不飽和脂肪酸のＥＰＡ・ＤＨＡを含みます。

カルシウム、ビタミンＤは、骨や歯を丈夫にします。タウリンが疲労回復・肝機能強化・目の健康維持・血圧正常化に働きます。ビタミンＢ２は成長を促進します。

ＥＰＡは、血栓、動脈硬化、アレルギー症状の改善に効果があります。ＤＨＡは、脳細胞を活性化し、記憶力・学習能力をアップさせます。

実践 健康のミニ情報

蒸しタオルで紫外線に負けない肌に！

今の季節の紫外線はカンカン照りの日はもちろん、薄曇りの日でも強く、肌のバリア機能を低下させます。そのため肌の水分を蒸発させてしまいます。リカバーは洗顔後にレンジで温めた熱い蒸しタオルを 1 分間顔にのせましょう。蒸気で肌が潤い、ふっくらします。その後、化粧水をコットン 2 枚にたっぷり浸し、カラカラの肌に隅々まで潤いを与えてバリア機能を復活させましょう。