

▼そら豆と新玉ねぎのサラダ▼

◆作り方◆

- ①さやからそら豆を取出し、先の厚みの少ない方を包丁で切り目を入れ3分程度塩ゆでします。
- ②そら豆をザルにあげ薄皮を剥いておきます。
- ③新玉ねぎは薄切りにスライスし、ミニトマトとハムは食べやすい大きさに切っておきます。
- ④卵も茹でて食べやすい大きさに切ります。
- ⑤ボールに★の調味料を入れ、②③④を混ぜ合わせたら完成

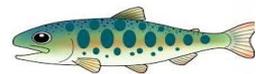
◆材料◆(2~3人分)

- ・そら豆…300g ・新玉ねぎ…1/4個 ・ミニトマト…1個 ・ロースハム…1パック ・卵…2個
★オリーブオイル…大さじ2 ★塩コショウ…適量 ★粒マスタード…大さじ1 ★だし醤油…大さじ1
★ワインビネガー(なければ酢でも)…小さじ1 ★鶏がら顆粒…小さじ1 ★ハーブソルト…大さじ1
★マヨネーズ…大さじ1

玉ねぎで血液サラサラに😊



院長のひとこと



短時間ですが、ポチポチ溪流を覗いています。今が一番清々しい時期でリフレッシュできます。元気でカワイイ溪流魚たちにも出会えました！



ただ残念なこともあります。不法投棄やゴミの放置(ペットボトル、空き缶、弁当の空、釣り道具の袋、タバコの吸い殻・・・)です。自分たちが次回来た時にもきれいな方が余程気持ちいいと思うのですが。

森が清流を作り、土砂の流出を防ぎ、やがて海に注ぎ、理想的な海洋環境を形成する。太陽の恵みで蒸発した水は雨となって森を潤し川となるサイクルは人間の営みの基本です。SDGs的に環境を考える場合、部分的ではなく全体的に捉える必要があると思いますね。

スタッフのひとこと

段々と気温が上がり、過ごしやすい季節になってきましたね。GWは皆さんいかが過ごされましたか？外出制限も特になく、以前のように旅行や遊びに行かれた方も多いのではないのでしょうか。私も先日、市内の飲食店に行った際、コロナ渦になる前の活気を取り戻しつつあるように感じました。感染者数が減少した感じはあまりないですが、このまま以前の生活に戻れることを祈るばかりですね。今からまた暑くなりますが、マスク生活も続きますので熱中症にも皆さん充分気を付けて下さいね😊

編集 (M.T)

はーと♡通信 3



第36号 2022年5月15日

<今月のトピックス>

- ・元気のミネラルはマグネシウムだった!!
- ・新型コロナウイルス後遺症
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・▼そら豆と新玉ねぎのサラダ▼
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



元気のミネラルはマグネシウムだった!!

-マグネシウムの働き-

- ・心臓の働きをよくする ・体温、血圧を調整する ・筋肉の動きをよくする
- ・生活習慣病(高血圧、高脂血症)を改善する ・糖尿病を改善する
- ・脂肪燃焼による体重減少

-マグネシウムが不足すると-

- ・不整脈、心臓発作を起こしやすい ・動脈にコレステロールが沈着する
- ・手足のしびれ、震え、けいれん、運動中や睡眠中にこむら返りが起こる
- ・末梢血管の抵抗性が増大し、高血圧を引き起こす

6月の休診日 日曜日、9日(第2木曜日)

新型コロナウイルス後遺症

新型コロナウイルス感染症から回復したあとも残る障害が「**新型コロナウイルス後遺症**」です。症状は多岐にわたり、なかには1年以上続くケースもあります。誰でも直面する可能性のあるコロナ後遺症の特徴や治療の現状などをご紹介します。

-ウイルス感染後、症状が1ヶ月以上続く-

コロナ後遺症の定義はさまざま米国疾病管理予防センターや英国のNICEガイドラインでは「新型コロナウイルスに感染後、1ヶ月以上続く症状」としてあります。一方、世界保健機関（WHO）は2021年10月「回復後に生じた症状も含め、新型コロナウイルス感染後3ヶ月の中で少なくとも2ヶ月以上持続し、他の病気による症状として説明のつかないもの」という新たな定義を公表しました。しかし、世界的に一致した定義はいまだ定められていない状況です。

-人により多種多様 継続症状と遅発性症状-

では、コロナ後遺症にはどのような症状があるのでしょうか？頻度が高いものは以下のような症状です。

・倦怠感 ・呼吸器症状 ・味覚、嗅覚障害

遅発性症状としては以下のものがみられます。

・脱毛 ・記憶障害 ・集中力低下 ・うつ

注目される後遺症としては、**ブレインフォグ(脳の霧)**があります。これは、頭がぼーっとして霧がかかったような状態が続く精神、神経症状や認知機能の低下を指します。そのほか、**頭痛・胸痛**などや**しびれ、めまい**などの**起立性調節障害**に悩む人もいます。

-重症者ほど出やすく、女性に多い後遺症-

急性期に重症だった人ほど後遺症が出やすいことが分かっていますが、軽症だからといって後遺症が出ないわけではなく、国立国際医療研究センターの調査においては、軽症の4人に1人は半年後でも何らかの後遺症が認められています。コロナ後遺症は、多くの症状で男性よりも女性に出やすいことが分かっています。**倦怠感、味覚障害、嗅覚障害、脱毛**と女性に出やすく、若くてやせ型の人ほど味覚・嗅覚障害が多いことも明らかになりました。また、高齢になるほど倦怠感、呼吸器症状が増える傾向がありました。さらに、海外の調査では、①**高齢女性**、②**肥満**、③**急性期症状が5つ以上**であることが後遺症のリスク因子と報告されています。

コロナ後遺症の明確な原因はまだ解明されていませんが、日常生活に支障が出ているのであれば、受診を躊躇する必要はありません。後遺症だと思い込んでいた症状が全く関係のない病気が原因だったというケースもあります。特に**胸痛や呼吸困難**には注意が必要です。他の病気と鑑別するためにも、まずはかかりつけ医を受診しましょう。経過などを具体的にまとめておくと医師に伝えやすくなります。今のところ確立した治療法はなく、症状によって薬を使い分ける対処療法が中心です。

Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう

●あなたの長生きの秘訣を聞かせて下さい●

Q: 毎日欠かさず行っていることはありますか？

A: 家の庭の草ひきをしている😊

Q: 食べ物・食べ方で気をつけていることはありますか？

A: 3食しっかり食べる。魚を食べることが多い！

Q: 今の一番の楽しみは何ですか？

A: 家に近所の方が毎日、料理を届けてくれるのでその方とお喋り

Q: 元気の秘訣を教えてください

A: 誰とも喋らない日を作らないこと！

ご近所さん
お優しい！

O.Hさん
90歳