

●春キャベツの塩麴炒め●

◆作り方◆

- ①フライパンでごま油を熱して刻んだにんにくを炒める
- ②キャベツの芯の部分をスライスし、しんなりするまで炒める
- ③キャベツの葉の部分をちぎってフライパンに入れ、塩麴を加えて炒める
- ④仕上げにブラックペッパーを振って出来上がり(^o^)

◆材料(2人分)◆

- 春キャベツ・・・5.6枚
- ごま油・・・大さじ1
- にんにく・・・1片
- 塩麴・・・大さじ1
- ブラックペッパー・・・適量

塩麴は肌の健康維持にも効果があります



院長のひとこと

今回は“遊びの話”で失礼します。

毎年この時期はプライベートでも忙しくなります。西日本での短いスキーシーズンをバタバタと終了し、梅の開花を合図に、今度は3月の溪流解禁に向けての準備です(ちなみに、溪流アングラーの間ではこの時期“明けましておめでとうござい鱒”が恒例のあいさつとなります)。切り替えのタイミング判断はその年の積雪量に大きく左右されますが、雪が多ければスキー場も延長営業されますし、溪流には雪が残れば魚の活性も上がらないからです。お気に入りのギア達を入れ替えタイミングが毎年の悩みです。2月解禁の長良川、九頭竜川など有名河川での釣果報告などSNSをは賑やかでソワソワです。

ライン公式アカウントでも言いましたが、還暦を過ぎ、さて足腰は何歳まで持ち堪えるか!? 気持ちが悪くなるのが先か!?...の渦中ですが、診療の隙間短時間トレーニングにストレッチも加えつつもう少し外遊びに励むつもりです。



スタッフのひとこと

1月は去る・2月は逃げるといいますが、ついこの間まで年末年始だったのにもうバレンタインの時期になってしまったのですね(+o+)今年もあつという間の1年になりそうです。

花粉の季節にもなってきたので、症状のある方は早めに内服を始めて備えてくださいね(°o°)鼻うがいなどのセルフケアもすると症状が軽減されるかもしれません。

編集(Y.K)

はーと♡通信 3



第44号 2023年2月15日

<今月のトピックス>

- ・つまさき立ちトレーニング
- ・その症状、寒暖差アレルギーかも!?
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・●春キャベツの塩麴炒め●
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



つまさき立ちトレーニング

血液が心臓に戻る際には、静脈の「静脈弁」が開き、血液が足先に逆流しようとする時に閉じます。この弁はもともと薄く壊れやすい構造をしていますが、加齢や出産、長年の立ち仕事の影響で壊れてしまうと、逆流した血液が静脈内にたまることに(°o°)

長期にわたり続くと、下肢静脈瘤を引き起こす要因となります。病気を防ぐ意味でも、ふくらはぎの筋肉のポンプ機能を維持することが大切です!

隙間時間など活用し10秒間キープ後、ゆっくりかかとを下ろす動きを5セット行いましょう。習慣化し、全身の血流が良くなれば、血液中の一酸化炭素が増え、血管がしなやかで軟らかい状態に近づくと考えられています!



3月の休診日 日曜日、第2木曜日、21日(春分の日)

その症状、寒暖差アレルギーかも！？

朝晩、日中の温度差が大きくなる季節の変わり目…。この時期になると鼻がムズムズしたり、くしゃみを連発したりそんな症状に心当たりはありますか？その症状、寒暖差アレルギーかもしれません。医学的には、「血管運動性鼻炎」と呼ばれ、温度差が刺激となって鼻の粘膜の血管が広がり、粘膜が腫れることで引き起こされる症状と考えられています。症状は、温度差が7℃以上になると出やすいと言われています。

くしゃみや鼻水、鼻づまりは風邪、アレルギー性鼻炎でも生じる症状ですが、寒暖差アレルギーにはウイルスは関与していません。それぞれの特徴を見ていきましょう！

	寒暖差アレルギー	風邪	アレルギー性鼻炎
鼻水の状態	水っぽくサラサラ	黄色っぽく粘り気がある	無色透明だが悪化すると黄色っぽくなる
鼻づまり	鼻がムズムズした感じになりやすい	数日間続くが、次第に解消される	つらい症状が長期にわたり続く
くしゃみ	一時的に続く場合がある	続けて出る場合でも3-4回程度	何度も続けて出ることが多い
熱	出ない	微熱が多い	ほとんど出ない
目や肌の痒み	ない	ない	ある
倦怠感	怠さを伴う場合もある	ある	悪化すると怠さを伴う

■自律神経の乱れが寒暖差アレルギーの一因■

自律神経には交感神経と副交感神経の2種類があり、臓器や血管に対して正反対の影響を及ぼしています。鼻の粘膜にある血管の収縮や拡張も自律神経によって通常はコントロールされています。ところが、激しい寒暖差による刺激を受け続けると自律神経のバランスが乱れ、鼻の粘膜の血管の収縮・拡張の調節もうまくいかなくなります。その結果、鼻水や鼻づまり、くしゃみなどの鼻炎の症状が表れやすくなるのです。

■具体的な対策■

寒暖差アレルギーを防ぐためには、体を感じる温度差をできるだけ小さくすることが大切です。外出時などは、さっと羽織れる衣類や、マスクを持ち歩くなど、身に着けるものを工夫しましょう。首元をスカーフやマフラーなどで温めるのもお勧めです。首の近くには太い血管が通っているため、温めることで顔周りの血流が促進されます。



皮膚表面近くの太い血管は手首や足首にも通っているので手袋や靴下などでこの部分をしっかりガードするのもよいでしょう！
その他に適度な有酸素運動や筋トレは、筋肉を強化し血流を促進するうえでとても有効です(^o^)

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

●あなたの健康の秘訣教えてください●

Q: 毎日習慣にしていることはありますか？

A: 診察時に教わった上体ひねり運動や、ストレッチを思い出した時にするようにしています。

思い出した時にするだけで十分効果があります◎

Q: 食べ物・食べ方で注意していることはありますか？

A: だいたい1日1200~1300キロカロリーを目標に食事を心がけています。食事の順番では、最初にたんぱく質、野菜を摂り、その後、炭水化物を摂るよう意識しています(^o^)
また、高たんぱく質と言われている豆類も少しずつ(豆腐や、おから)摂るようにしています。

M.Kさん
65歳