



「ファミリー新聞」は、ファミリー整骨院が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

健康ワンポイント

## 目の健康に気をつけてますか？

10月10日は「目の愛護デー」。目の大切さと健康について考える日です。みなさんは日頃、目の健康にどれだけ気をつけていますか？ 体の健康診断は定期的に受けていても、目の健康診断は受けていないという人は少なくありません。パソコンやスマートフォンの使用も、映画鑑賞も、読書も、車の運転も、目が健康だからできることです。日々酷使している器官であることを自覚し、目の健康にもっと注意を向けるようにしたいところです。

目に現れる症状として多く訴えられるのが疲れ目。パソコンの画面など、近くに焦点を合わせた状態が続いてピントを調節する筋肉が緊張を強いられることなどが原因となります。これがひどくなると、肩こりや頭痛、さらには自律神経がバランスを崩して微熱や不眠を引き起こすこともあります。

また、画面に集中してまばたきが減ることなどが原因で、ドライアイと呼ばれる目が乾燥する病気に

なることがあります。乾燥だけでなく、異物感や痛みといった不快感も慢性的に起こります。

上記のような自覚症状がないからといって安心は禁物です。視神経の障害で視野が狭くなる「緑内障」や水晶体が白く濁る「白内障」は、初期の段階ではあまり自覚症状がありません。異常に気づいたときにはかなり進行していたというケースが多くあります。

いずれも、40歳を過ぎるとそのリスクが高まります。40歳以上の方は、少なくとも年に1回は検査

を受けることをおすすめします。もちろん検査だけでなく、目を休めることや、生活習慣の改善など、日頃から目の健康を意識するのが重要であることは言うまでもありません。



カラダにうれしい!

### 旬レシピ

## しいたけのバターソテー

旬の生しいたけを使った手軽にできる一品をご紹介します。シンプルな味付けなので、しいたけの旨みが十分に楽しめます。お酒のおつまみにおすすめ。できるだけ肉厚のものを準備しましょう。

★ 材料 (2人分)

生しいたけ 6個 バター 10g 塩 少々 コショウ 少々 しょうゆ 適量

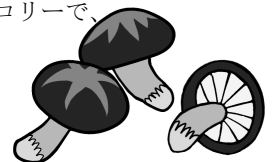
★ つくり方

1. 生しいたけは石づきを切り落とし、汚れを拭き取り、4等分します。
2. フライパンでバターを熱して溶かし、しいたけを入れて炒めます。
3. 火が通ったら塩、コショウ、しょうゆをかけます。

※お好みでホウレンソウなどの野菜と一緒に炒めたり、あとで刻みネギを散らしたりしてもOK

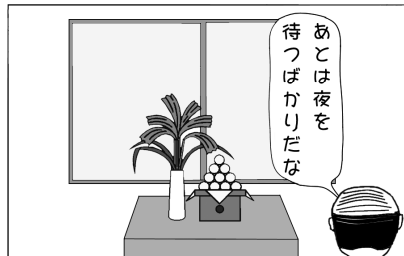
### シイタケ

日本では最もポピュラーなきのこであるシイタケ。干したものはもちろん、生でも現在は人工栽培で1年中手に入れることができます。天然物は春と秋が旬。低カロリーで、食物繊維やビタミンD、エリタデニンといった栄養素を多く含んでいることが特徴です。



● エリタデニン

シイタケ特有の成分で、生にも干したのものにも含まれています。血圧を下げるとともに、血中コレステロール濃度を下げる働きがあり、動脈硬化の予防に効果を発揮します。



※今年の十五夜は10月4日です

## CALENDAR 10月 October

1(日)	衣更え メガネの日 日本酒の日	16(月)	世界脊椎デー 世界食糧デー
2(月)	豆腐の日 国際非暴力デー	17(火)	上水道の日
3(火)	登山の日	18(水)	世界メノポーズデー
4(水)	中秋の名月 イワシの日	19(木)	海外旅行の日 バーゲンの日
5(木)	世界教師デー 時刻表記念日	20(金)	秋の土用入り 疼痛ゼロの日※
6(金)	F1 日本グランプリ(～10/8)	21(土)	あかりの日 国際反戦デー
7(土)	アウトドアスポーツの日	22(日)	国際吃音啓発の日
8(日)	骨と関節の日 入れ歯の日	23(月)	電信電話記念日
9(月)	体育の日※ 道具の日	24(火)	米大リーグ W シリーズ開幕
10(火)	目の愛護デー トマトの日	25(水)	世界パスタデー リクエストの日
11(水)	安全・安心なまちづくりの日	26(木)	プロ野球ドラフト会議
12(木)	豆乳の日	27(金)	読書週間(～11/9)
13(金)	さつまいもの日 麻酔の日	28(土)	パンダ初来日の日 速記記念日
14(土)	プロ野球クライマックスシリーズ開幕	29(日)	秋の土用丑の日 とらふぐの日
15(日)	世界手洗いの日 たすけあいの日	30(月)	香りの記念日 初恋の日
		31(火)	ハロウィン 日本茶の日

### ★ 体育の日 (10月9日)

「スポーツにたししみ、健康な心身をつちかう」日として、1966年に国民の祝日に定められました。当初は東京オリンピックが開幕した10月10日でしたが、2000年から「ハッピーマンデー制度」の適用により、10月の第2月曜日とされています。

### ★ 疼痛ゼロの日 (10月20日)

疼痛(痛み)治療に関する理解促進や情報提供を行う団体 JPAP (Japan Partners Against Pain) が制定した記念日。日付は「とう(10)・つう(2)・ゼロ(0)」の語呂合せに由来します。

## メディカルインデックス

## メタボリックシンドローム

今日、肥満の代名詞のように広く用いられているこの言葉は、「メタボ」という略称でもよく耳にします。ただ、これは単に太っていることを意味する言葉ではありません。日本語で「内臓脂肪症候群」と呼ばれることからわかるように、内臓脂肪が蓄積することによって起こる肥満を指します。お尻や太ももに肉が付く皮下脂肪型肥満とは異なります。診断基準は、腹囲が男性85センチ以上、女性90センチ以上であることに加え、高血圧、高血糖、高脂血症のうち2つ以上に当てはまる場合とされています。この状態を放置すると、脳梗塞、糖尿病、心筋梗塞などの生活習慣病になる確率が高くなるので、注意が必要です。

今日、肥満の代名詞のように広く用いられているこの言葉は、「メタボ」という略称でもよく耳にします。ただ、これは単に太っていることを意味する言葉ではありません。日本語で「内臓脂肪症候群」と呼ばれることからわかるように、内臓脂肪が蓄積することによって起こる肥満を指します。お尻や太ももに肉が付く皮下脂肪型肥満とは異なります。診断基準は、腹囲が男性85センチ以上、女性90センチ以上であることに加え、高血圧、高血糖、高脂血症のうち2つ以上に当てはまる場合とされています。この状態を放置すると、脳梗塞、糖尿病、心筋梗塞などの生活習慣病になる確率が高くなるので、注意が必要です。

10月29日は「土用丑の日」です。そう言われてもピンと来ない方が多いかもしれませんが、これはあくまでも秋の土用丑の日です。ウナギを食べることでおなじみの日は夏の土用丑の日。つまり、土用は春夏秋冬の年4回あるのです。それぞれ、立春、立夏、立秋、立冬の前18日間を指します。そして、暦に十二支を当てはめた中で、丑の日は土用の期間に該当するのが「土用丑の日」になるわけです。

## 季節のたより 秋の土用丑の日

古来、夏の土用はウのつくもの「黒いもの」を食べると良いとされています。ウナギにはそうした理由もあります。同様に、秋はタのつくもの「や 青いもの」を食べると良いといわれています。たとえば、タの付くタマネギ、タコ、青い「サンマ」やナスが挙げられます。季節の変わり目にあたる土用は体調を崩しやすい時期。ゆかりのある食品を食べ、元気に秋を満喫しましょう。

★ご紹介について...いつもご紹介ありがとうございます。ご紹介の際は本棚の上に設置してある紹介者・紹介患者様特典付の「紹介カード」を是非ご利用下さい。

★交通事故でお困りの際は...当院は、患者満足推進協会の交通事故対応治療の認定院となっています。ご家族・友人・知人の方でお困りの方が見えたら是非ご連絡下さい。痛みの改善のみならず、保険会社様とのやり取りや治療費・慰謝料に関して分からない事まで幅広くサポートさせて頂いています。"弁護士提携"も行っています。

10月のお知らせ...9(月)は祝日のため午前のみ診療。14(土)は休診となります。先月は、アメリカのトレーナーの多くが保持する、全米スポーツ協会のトレーナー資格を所得しました。これでスペシャリスト資格を二つ所持出来ました(^\_^)今後は、空手を習う自分の子供に、基礎的・専門的トレーニング等を指導したり、患者様への運動アドバイスに生かそうと思っています。先月は息子がようやく準優勝/38人中と飛躍出来ました♪♪