



「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

誤解しがちな健康・医療関連用語

普段なにげなく使っている健康・医療に関する用語の中には、多くの方が意味を誤解されているものが少なくありません。そうした間違いやすい言葉の中から、いくつかをご紹介します。

●「健診」それとも「検診」？

どちらも「けんしん」ですが、意味は異なります。健診は健康診断の略で、健康状態を確かめることを指します。検診は特定の病気について検査することを意味します。例えば、がん検診は後者に当てはまります。

●「食間」っていつのこと？

薬を服用するタイミングを示す言葉で、文字通り食事と食事の間を指します。食事中ではありません。食事を終えて約2時間後が目安とされています。

●「頓服（とんぷく）」って何？

これも薬の服用に関する言葉で、食後など決まったタイミングでなく、症状が出たときに飲むことを

指します。頭痛薬などがこれに相当します。

●「ショック」ってどんな状態？

一般には、驚いたり衝撃を受けたりした状態と理解されていますが、医療の分野では意味が異なります。これは、血液の循環が阻害されて血圧が下がり、生命が危険な状態になることを指します。

●「ステロイド」って何？

体内でつくられるホルモンの一種で、これを薬として用いることで、炎症を抑えたり、免疫の働きを弱めたりすることができます。スポーツ選手のドー

ピングでよく取り上げられることから悪い薬とのイメージを持たれがちですが、ステロイドにはさまざまな種類があり、病院で処方されるものは適切に使用すれば問題はありません。



カラダにうれしい!

旬レシピ

みかンドレッシング

「みかんはそのままが一番」という方が多いかと思いますが、ひと手間加えてドレッシングにしてみませんか。さっぱりとした味わいで、サラダのおいしさが引き立ちます。

★ 材料

みかん絞り汁 100ml オリーブオイル 大さじ2 酢 大さじ2 塩 適量
コショウ 適量

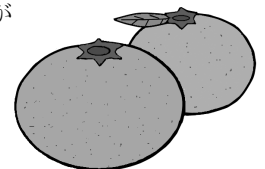
★ つくり方

1. みかんを絞ってボウルに入れます(果肉が入ってもOK)。
2. オリーブオイル、酢を入れて混ぜます。
3. 塩とコショウで味を調えます。

※お好みで、ハチミツや醤油などを少量加えるのもおすすめ

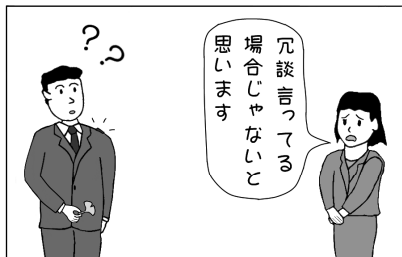
ミカン

冬の風物詩ともいえる温州(うんしゅう)みかんは10月～1月が旬。夏場にはハウス栽培されたものが出回るので、ほぼ1年中流通しています。風邪の予防に効果があるとされることから、もわかるように、ビタミンCが豊富なことが特徴です。



● ビタミンC

老化の原因になる活性酸素を抑える働きを持っています。コラーゲンの生成を助けるので、皮膚・粘膜の強化や、疲労回復に役立ちます。体外出やすい栄養素でもあるため、日常的に補うことが重要です。



CALENDAR 11月 November

1(木)	紅茶の日 犬の日 泡盛の日	16(金)	いい色の日 自然薯の日
2(金)	レントゲン週間(〜8日)	17(土)	肺がん撲滅デー 将棋の日
3(土)	文化の日 いいお産の日	18(日)	もりとふるさとの日 家族の日
4(日)	全日本大学駅伝	19(月)	世界トイレの日
5(月)	いいりんごの日 津波防災の日	20(火)	ホテルの日 ピザの日 毛皮の日
6(火)	お見合い記念日	21(水)	フライドチキンの日 世界テレビデー
7(水)	立冬 あられ・せんべいの日	22(木)	いい夫婦の日 大工さんの日
8(木)	レントゲンの日 いい歯の日	23(金)	勤労感謝の日 赤飯の日
9(金)	換気の日※ 119番の日	24(土)	鯉節の日 松葉ガニの日
10(土)	トイレの日 断酒宣言の日	25(日)	OLの日 大相撲九州場所千秋楽
11(日)	介護の日 大相撲九州場所初日	26(月)	いい風呂の日 ペンの日
12(月)	皮膚の日 洋服記念日	27(火)	全日本バドミントン選手権(〜12/2)
13(火)	いいひざの日	28(水)	太平洋記念日
14(水)	世界糖尿病デー いい石の日	29(木)	いい肉の日 いい服の日
15(木)	七五三 ボジョレー・ヌーボー解禁※	30(金)	カメラの日 シルバーラブの日

★ 換気の日 (11月9日)

部屋の換気を見直してもらうことを目的に、日本電機工業会が1987年に制定しました。日付は「いい(11)」「くうき(9)」の語呂合わせ。結露によるカビやシックハウス症候群を防ぐためにも、換気を心がけるようにしましょう。

★ ボジョレー・ヌーボー解禁(11月15日)

「ボジョレー」とはワインの産地として知られるフランスの地名。「ヌーボー」はフランス語で「新しい」を意味します。毎年11月第3木曜日に、この地方で生産された新酒が発売され、イベントとして定着しています。また、ボジョレーを含む赤ワインは、その健康効果も注目されています。

メディカルインデックス

外反母趾 《がいはんぼし》

外反母趾とは、「母趾」すなわち足の親指が外に曲がった状態を指します。親指の先が人差し指側に向かって「ㄨ」の字に湾曲し、つけ根の関節に痛みが生じます。ハイヒールを履く女性に起こりやすいと言われますが、ハイヒールを履かない男性や子どもも例外ではありません。遺伝や体質も大きく影響しているようです。重症化すると靴が履けなくなったり、歩けなくなったりするケースもあります。治療は、治療用の器具を使う方法や運動療法、手術によって行われます。対策として、できるだけハイヒールを避けることが重要なのは言うまでもありません。靴を買うとき、専門家のアドバイスを受けられるお店を選ぶのもおすすめです。

11月3日は文化の日です。国民の祝日の一つとしておなじみですが、この日にどんな意味があるのかご存じの方は少ないようです。1948年に制定された国民の祝日に関する法律では、自由と平和を愛し、文化をすすめる日」とさされています。ちよつと分かりづらいですね。この日は、日本国憲法が公布された日(1946年11月3日)に由来し、先の言葉はその趣旨に基づいています。同時に、こ

季節のたより 文化の日って何?

の日は明治天皇の誕生日にあたり、かつては「明治節」明治時代は「天長節」という祝日とされてきました。ただ、いずれにしても「文化」という言葉にはちよつとしくりこない印象が残りますね。祝日は、単なる休日と捉えられがちですが、それぞれにいろんな由来・意味があります。興味のある方は、他の祝日についても調べてみてください。意外な発見があるかもしれませんよ。

★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ましたら是非ご連絡下さい。痛みのみならず、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"も行っていきます。

お知らせ...23日(金)は祝日のため午前のみ診療。

今年も残すところ2カ月となりました♪体調管理に気を付けて頑張りましょう! 私事としましては、来月はトレーナーの資格更新セミナー受講のため東京へ行かないといけません(泣)。後回しに後回しにしていたら12月まで持ち越してしまいました(笑)朝5時台のバスに乗らないと間に合わないのが北区の宿命ですね(笑)しかし、今年は息子が空手の試合で全日本チャンピオンにもなれましたし、トレーナーとして我が子をサポートするために常に向上しないといけませんね(泣)