



「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ターです。

健康ワンポイント

## 冬もこまめな水分補給を忘れずに

「こまめに水分を補給しましょう」——このフレーズは夏場によく耳にしますよね。夏は、熱中症予防のために水分補給が欠かせません。ただ、冬も水分補給が不可欠なのは言うまでもありません。

冬場は、汗をかいたことを自覚する機会が少なくなります。夏のように、汗を直接目にするのはあまりないでしょう。ただ、冬でも汗をかいて水分が体から放出されているのは事実です。睡眠中でも、一晩でだいたい200~300mlの汗をかくといわれています。また、冬は喉が渇きにくくなります。そうしたことから、水分補給がおろそかになりがち。意識して水分を摂る必要があります。

冬は、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高くなります。寒さで血圧が上昇することがその要因ですが、水分不足も大きく影響します。水分が不足し、血液がドロドロになると、血管が詰まりやすくなります。特に高齢者は気をつけねばなりません。

冬の水分補給は、風邪の予防にも欠かせません。風邪を引き起こすウイルスは鼻やのどから入ってきます。ここで体内への侵入を食い止めることが風邪予防のポイントになります。その際に大きな役割を果たすのが、鼻やのどの内壁にある粘液や繊毛（せんもう）。粘液がウイルスをキャッチし、繊毛運動によって外に出すのです。しかし、水分が不足するとこれらが乾燥し、役割を十分果たすことができなくなってしまいます。



水分の補給に際して、清涼飲料水は飲みすぎると糖分の摂りすぎに繋がるので要注意です。また、アルコールで水分補給ができないことは言うまでもありません。アルコールには利尿作用があるため、逆に脱水状態を起こす恐れがあるので、お酒の好きな方は十分注意しましょう。

カラダにうれしい

### 旬レシピ

## れんこん餅

れんこんを使ったお手軽メニューをご紹介します。れんこんはサクサクとした歯ごたえが特徴ですが、すりおろすことでもちりとした食感が楽しめます。おつまみやおやつにおすすめです。

#### ♡ 材料 (4人分)

れんこん 200g 片栗粉 大さじ3 塩 少々 ごま油 大さじ2  
酢 大さじ1 しょうゆ 大さじ1 刻みねぎ 適量 一味唐辛子 少々

#### ♡ つくり方

- れんこんは皮をむき、すりおろして水気をきり、片栗粉、塩を混ぜます。
- フライパンでごま油を熱し、1をスプーンで適量ずつ入れて焼きます。
- 両面をこんがり焼いたら、ねぎをのせて一味唐辛子をふり、酢としょうゆを合わせたタレでいただきます。

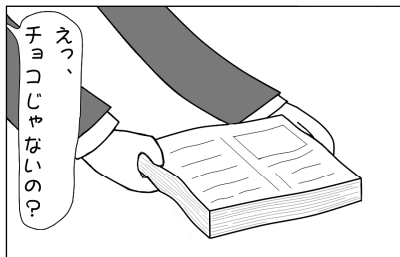
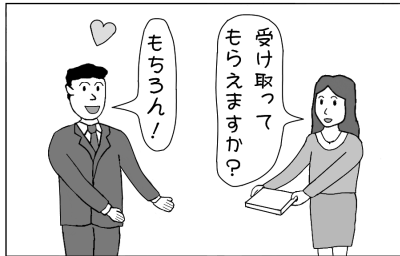
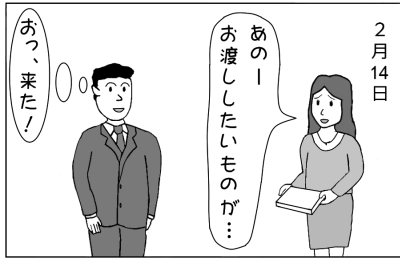
#### ● れんこん

輪切りにすると穴が現れることから、「先を見通せる」という意味で古くから縁起の良い食材とされてきました。れんこんは蓮（ハス）の地下茎が大きくなった部分を指し、穴は空気を通す役割を果たしています。各種ビタミン、ミネラルのほか、タンニンなどさまざまな栄養素が含まれています。



#### ● タンニン

ポリフェノールの一種で、緑茶に含まれるカテキンもこの部類に入ります。強い抗酸化力を持ち、ガンの増殖を抑える働きがあるといわれています。下痢止めの効果も期待できます。



## CALENDAR 2月 February

1(水)	プロ野球キャンプイン ニオイの日	15(水)	春一番名付けの日
2(木)	夫婦の日 頭痛の日 おんぶの日	16(木)	確定申告受付開始(～3/15)
3(金)	節分 乳酸菌の日 大豆の日	17(金)	千切り(切り干し)大根の日
4(土)	立春 西の日 世界対がんデー	18(土)	サッカーFUJI XEROX SUPER CUP
5(日)	笑顔の日 プロ野球の日	19(日)	アジア冬季競技大会(～2/26)
6(月)	ブログの日 抹茶の日 海苔の日	20(月)	アレルギーの日※ 歌舞伎の日
7(火)	フナの日 北方領土の日	21(火)	国際母語デー 日刊新聞創刊の日
8(水)	つばきの日 郵便マークの日	22(水)	猫の日 おでんの日
9(木)	肉の日 服の日 ふく(ふぐ)の日	23(木)	妊婦さんの日 富士山の日
10(金)	ふとんの日 左利きの日	24(金)	クロスカントリーの日 鉄道ストの日
11(土)	建国記念の日 仁丹の日	25(土)	サッカーJ1 開幕
12(日)	ペニシリンの日※	26(日)	東京マラソン 血液銀行開業記念日
13(月)	苗字布告記念日 NISAの日	27(月)	大相撲春場所番付発表
14(火)	聖バレンタインデー 煮干の日	28(火)	ビスケットの日

### ★ ペニシリンの日 (2月12日)

1941年のこの日、イギリスでペニシリンの臨床実験が成功したことに由来する記念日。ペニシリンは、肺炎などの細菌感染症に効果を示す抗生物質です。これによって感染症にかかった多くの人の命が救われました。この発見は、医学史上で最も偉大な発見のひとつとも言われています。

### ★ アレルギーの日 (2月20日)

(財)日本アレルギー協会によって制定された記念日。日付は1966年のこの日に、石坂公成・照子夫妻がIgE抗体を発見したことに由来。この日を中心とする1週間は「アレルギー週間」とされています。花粉症シーズンを前に、アレルギーについての知識と理解を深めてみてはいかがでしょうか。

### メディカルインデックス

#### 痙攣 行いれん

自分の意志とは関係なく、勝手に筋肉が激しく収縮する状態を指します。よく見られるものでは、目が疲れているときなどにまぶたがピクピクと動く症状があります。足がふる状態、いわゆる「むらがえり」や、まばたきを繰り返す「チック」も痙攣の一種と考えられています。また、てんかんの発作によって起こるものもあります。まぶたの痙攣やこむらがえりなどは、多くの場合、筋肉の疲労が原因となります。感染症などの病気を原因とする痙攣もあります。そのほか、脳や神経、筋肉の疾患によっても痙攣は引き起こされます。このように、痙攣は原因や症状のあらわれ方が多種多様。治療には、まず原因の見極めが重要となります。

2月22日は猫の日です。1987年に制定された記念日で、日付は「ニャン・ニャンニャン」(ハ・2・2・2)の語呂合せに由来します。ペットフード工業会(現・協会)が全国の愛猫家から公募を行い、この日とされました。ここ数年、猫ブームが続いています。猫の動画、猫のスマホゲーム、猫に関する本、猫カフェなどさまざまな「猫」への関心が高まっています。ネコノミクス」という言葉が生

### 季節のたより 猫の日を考える

まれるなど、その経済効果にも注目が集まっています。ただ一方で、捨て猫や糞の放置、猫の虐待など、猫に関する社会問題があることも見逃せません。好き嫌いにもよりますが、猫の愛らしい姿は多くの人に癒しをもたらしてくれま。高齢者の心身の健康にメリットがあるともいわれています。猫が好きなのも嫌いな人も、そして猫自身も、みんなが快適に共生できる社会になることを願っています。

**お知らせ** 皆さん正月休みも終わり、少し体にバテを感じます。この時期はしっかりと体を労わって下さいね！大河ドラマ「井伊直虎」見えていますか？！いよいよ始まりましたね～。こんなに目と鼻の先がクローズアップされているのならドラマの出演者さんを是非見てみたいものですね～。見た方もいるのでしょうか…僕はまだ見れてな～ので残念です。

★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。