



「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

早めに始めたい、熱中症・夏バテ対策

本格的な夏の到来を前に、今から熱中症や夏バテ対策を始めませんか？ インフルエンザや花粉症の予防と同様に、早めの対策が症状を抑える上で大きなポイントになります。まだ早いと思う方がいるかもしれませんが、事前に備えをしたかどうかで、後々大きな違いが生じてくるのです。

まずやっておきたいのが、体を暑さに慣らすこと。人間の体には、体温を一定に保つための機能が備わっています。寒いときは体温を逃がさないために汗腺を閉じ、暑くなると熱を放出するために汗腺を開いて汗を出します。体が冬モードのままだと、気温が急激に上がったとき、体温調節機能がうまく働きません。そこで、早い段階で体を夏モードにかえておくのです。

体を暑さに慣らすためのポイントは汗をかくこと。汗腺の機能を高め、体の熱をうまく放出できるようにします。ジョギングやウォーキングなどの有

酸素運動を行う、あるいはぬるめのお湯に浸かる。こうして意識的に汗をかくことを1週間ほど続けると、汗腺の機能は高まってきます。また、あまり気温が高くないときから冷房を使うのは避けることも重要なポイントです。

次に大切なのが栄養の補給。しっかりと栄養を摂り、暑さに強い体をつくっていきます。疲労回復に効果を発揮するビタミンB1、胃の粘膜を保護するビタミンA、疲労回復を早めるビタミンCのほか、筋肉や皮膚など体の組織をつくるために欠かせないタンパク質、身体の機能の維持・調整に不可欠なミネラルをたくさん摂りたいところです。こうした栄養素を多く摂取できる食生活を今から習慣づけておくことが、暑い夏を元気に乗り切る力になります。



カラダにうれしい!

旬レシピ

鮎の塩焼き

鮎料理の定番、塩焼きをご紹介します。塩を振って焼くというシンプルな料理ですが、魚を焼くグリルやオーブンがないという方は少なくありません。そんな方のために、今回はフライパンを使います。

★ 材料 (2人分)

アユ 2尾 塩 適量 棒ショウガ 2本
たで酢 適量 ※すだちやポン酢などでもOK

★ つくり方

1. アユは包丁の先で軽くしごいてウロコとヌメリを取り、腹を押さえてフンを除き、サッと水洗いして水気を拭き取ります。
2. アユ全体にまんべんなく塩を付けます。
3. フライパンにクッキングシートの敷き、アユを乗せて弱火で両面をじっくりと焼きます (15~20分)。
4. 皿に移し、棒しょうが、たで酢を添えます。

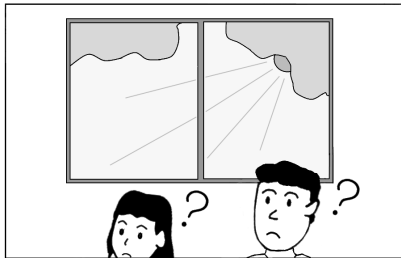
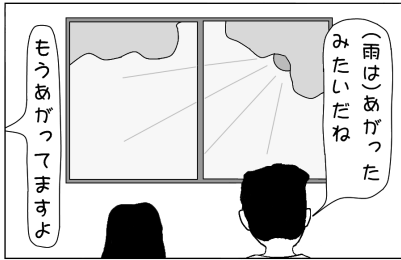
アユ

日本のほぼ全域に生息する魚。「香魚」「年魚」とも呼ばれます。資源保護のため、一般的に11月から5月は禁漁とされています。ビタミンB1・D・Eなど、各種ビタミンをたくさん含むことが特徴。内臓にはビタミンAもたっぷり。カルシウムやタンパク質も豊富です。



● ビタミンD

カルシウムやリンなどの吸収に欠かせない栄養素。骨の健康に大きく関わっており、不足すると骨の病気に繋がります。食物からだけでなく、日光を浴びることによって体内で作り出すこともできます。



1(木)	衣替え チーズの日	16(金)	和菓子の日 麦とろの日
2(金)	ローズの日 イタリアワインの日	17(土)	おまわりさんの日
3(土)	測量の日 ムーミンの日	18(日)	父の日 かぼんの日
4(日)	歯の衛生週間(～6/10)※	19(月)	ベースボール記念日
5(月)	世界環境デー 老後の日	20(火)	健康住宅の日 ペパーミントデー
6(火)	梅の日 補聴器の日 飲み水の日	21(水)	夏至 がん支え合いの日
7(水)	緑内障を考える日※	22(木)	ボウリングの日 かにの日
8(木)	世界海洋デー バイクの日	23(金)	日本陸上競技選手権(～25日)
9(金)	ロックの日 リサイクルの日	24(土)	UFOの日 ドレミの日
10(土)	時の記念日 緑豆の日	25(日)	住宅デー 指定自動車教習所の日
11(日)	傘の日 雨漏りの点検の日	26(月)	露天風呂の日 雷記念日
12(月)	恋人の日 バザー記念日	27(火)	演説の日 ちらし寿司の日
13(火)	サッカーW杯アジア最終予選(イラク)	28(水)	パフェの日 貿易記念日
14(水)	世界献血者デー	29(木)	佃煮の日 ビートルズ記念日
15(木)	暑中見舞いの日 しょうがの日	30(金)	トランジスタの日 ハーフタイムの日

★ 歯の衛生週間 (6月4～10日)

1958年から当時の厚生省、文部省、日本歯科医師会が実施している週間。かつては「6(む)」「4(し)」にちなんで6月4日が虫歯予防デーとされていました。歯の健康は全身の健康に繋がります。歯の衛生について、この時期を機に見直してみたいかがでしょう。

★ 緑内障を考える日 (6月7日)

緑内障による失明を減らすことを目的に、緑内障フレンド・ネットワークが制定した記念日。日付は「りよく(6)」・「ない(7)」の語呂合わせに由来。緑内障の初期は自覚症状が少ないため、治療が遅れがち。40歳を過ぎたら検診を受けましょう。

メディカルインデックス

デング熱 《dengue fever》

デングウイルスによって引き起こされる感染症。感染から数日の潜伏期間を経て発症します。発熱、頭痛、発疹のほか、全身の筋肉痛、関節痛といった症状があらわれます。妊娠中の女性が感染すると、その子どもに「小頭症」が発生する原因にもなるとされています。ウイルスは蚊「ヒトスジシマカ・ネッタイシマカ」によって媒介され、人から人へ直接感染することはありません。昨年はブラジルで大流行し、リオデジャネイロオリンピックの開催が危ぶまれるという事態にもなりました。元々は熱帯・亜熱帯地域で見られる感染症でしたが、日本でも発症例が報告されており、近年その数は増加傾向にあるといわれています。

6月1日は衣替え。冬服から夏服に替わる日です。ただ言うまでもなく、この日に服装を替えねばならないという決まりがあるわけではありません。北海道ではこの日より遅く、沖縄ではこの日より早く設定されています。制服のある学校や職場では、衣替えを境にガラッと雰囲気が変わります。しかし、体感温度には個人差があるため、服装を替えたときの暑さ寒さに悩む人は多いようです。そうしたこ

季節のたより 服装に悩む季節

とから、最近では長めに移行期間を設けるところも増えてきています。制服がない学校や職場でも、この時期は服装選びに悩む方が少なくありません。1日の気温の変化が激しい日もあるため、羽織るものを携帯するなど、体温調節をする準備を忘れないようにしたいところです。天気予報などを確認しながら、可能な範囲で服装の調節ができるように備え、体調を崩さないようにしましょう。

6月のお知らせ ※3日(土)は臨時休診になります。

気候の変化が激しい・5月の疲れが出てくる・梅雨の季節のこの時期は、体調管理をしっかりとして、気力をあげて皆さま乗り切りましょう♪6月は、我が子の空手の試合で大阪に行ってきます。その為、3日(試合日)は臨時休診とさせていただきますのでお間違いない！！3時間以上かけて大阪まで行って、初戦敗退としないと良いのですがねえ～。

★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。