



「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

「たかが水虫」と侮ってませんか？

夏は水虫が増える季節です。でも、「水虫」と聞いて、これを深刻な病気ととらえる人は少ないでしょう。皮膚の表面に何らかの症状が出るだけで、それ以上の状態はあまり想像できないという方が多いかと思えます。でも、ときに重い症状を引き起こすことがあるので注意が必要です。

水虫は、正式には「白癬（はくせん）」といいます。白癬菌というカビの一種が足などに感染し、皮膚の下で繁殖することで起こる感染症です。足指の間の皮がむけるものや水泡ができるものは、強いかゆみを伴います。他にも、角質が厚くなってひび割れを起こすものなど、症状はさまざま。足の皮膚だけでなく、爪にできることもあります。さらに手や、太ももの内側（いんきんたむし）、頭（しらくも）、顔や首（ぜにたむし）にできる場合もあります。

水虫を引き起こす白癬菌そのものは、基本的に内臓に害をおよぼすことはありません。しかし、水虫

でただれた皮膚から他の細菌が体内に侵入し、体に重篤な影響を及ぼすことがあります。場合によっては命に関わってきます。特に糖尿病を患っている人は、抵抗力が弱くなっているので注意せねばなりません。また高齢者の場合、足の爪などが水虫になると、下肢の機能が低下して歩行困難になったり、転倒しやすくなったりする恐れがあります。

自分は大丈夫と思っていても、白癬菌を他の人にうつしてしまう可能性があります。足拭きマットやスリッパなどを通して感染するケースは珍しくありません。

水虫はほとんどの場合、薬を使って治療することができます。自分だけでなく、周りの人のためにも、かかっている方はしっかり治すようにしましょう。



カラダにうれしい!

旬レシピ

さやいんげんのピーナッツ和え

今が旬のさやいんげんを使ったお手軽メニューをご紹介します。ピーナッツの香ばしい風味と甘みが、さやいんげんのおいしさを引き立てます。ビールのおつまみにもぴったりです。

★ 材料 (2人分)

さやいんげん 100g ピーナッツ 20g 砂糖 小さじ1
醤油 小さじ1 だし汁 小さじ2 塩 少々

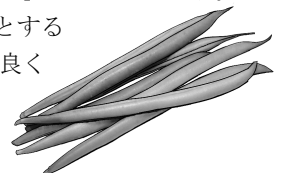
★ つくり方

1. さやいんげんは約4cmに切り、沸騰した湯に塩を入れて茹で、冷水にとって冷まします。
2. ピーナッツは厚手の袋に入れて、めん棒などで叩いて細かくします。
3. ピーナッツと砂糖、醤油、だし汁を混ぜ、さやいんげんと和えます。

※お好みでニンジンなどを加えると彩りがアップします。

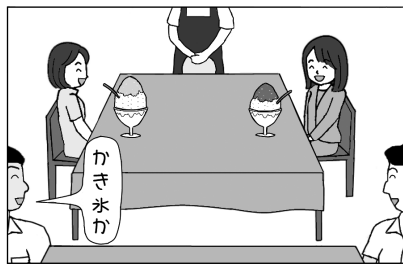
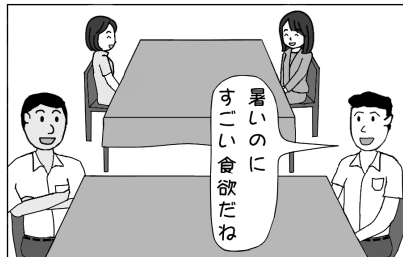
サヤインゲン

インゲン豆を成熟する前に収穫したもので、サヤごと食べられます。成長が早く、年3回収穫できることから「三度豆」とも呼ばれます。ビタミンB1をはじめとするビタミン類がバランス良く含まれていることも特徴です。



● ビタミンB1

糖の代謝を促し、エネルギーをつくり出す栄養素。不足すると体の疲労感や脚気に繋がります。筋肉や神経を正常に保つために必要なのはもちろん、皮膚や粘膜の健康維持にも欠かせません。



CALENDAR 7月 July

1(日)	山開き 海開き こころの日※	16(月)	海の日 藪入り 盆送り火
2(月)	テニス・ウィンブルドン(~7/15)	17(火)	米大リーグオールスターゲーム
3(火)	波の日 ソフトクリームの日	18(水)	光化学スモッグの日
4(水)	梨の日 アメリカ独立記念日	19(木)	ゴルフ全英オープン(~7/22)
5(木)	あなごの日 ビキニスタイルの日	20(金)	夏土用入・土用丑の日※
6(金)	ピアノの日 サラダ記念日	21(土)	日本三景の日 自然公園の日
7(土)	七夕 小暑 浴衣の日	22(日)	大相撲七月場所千秋楽
8(日)	大相撲七月場所初日	23(月)	大暑 天ぷらの日 文月ふみの日
9(月)	ジェットコースター記念日	24(火)	劇画の日
10(火)	納豆の日 潤滑油の日	25(水)	かき氷の日 知覚過敏の日
11(水)	アルカリイオン水の日	26(木)	全国高校総合体育大会(~8/20)
12(木)	人間ドックの日	27(金)	スイカの日 政治を考える日
13(金)	プロ野球オールスターゲーム(~7/14)	28(土)	世界肝炎デー 菜っ葉の日
14(土)	検疫記念日 ゼリーの日	29(日)	白だしの日 福神漬の日
15(日)	盂蘭盆会 中元(新暦)	30(月)	梅干しの日 プロレス記念日
		31(火)	蓄音機の日 こだまの日

★ こころの日 (7月1日)

1998年に日本精神科看護技術協会が制定した記念日。精神疾患や精神障害者に対する正しい理解を広めることを目的に設けられました。日付は1988年のこの日に精神保健法が施行されたことに由来します。

★ 土用丑の日 (7月20日)

夏の土用は立秋の前18日間を指します。期間中の丑の日にうなぎを食べ、暑い季節を乗り切るための精を付けようという習慣があります。うなぎには、夏バテ防止に欠かせないビタミンが豊富。疲れ気味の方におすすめです。

メディカルインデックス

コレステロール 《cholesterol》

体内の脂肪分の一種で、細胞膜やホルモンの生成などに欠かせない物質です。体に必要なものではありませんが、血液中の量が多くなると動脈硬化の原因にもなります。コレステロールは、HDLとLDLの2つに分けられます。それぞれ善玉コレステロール、悪玉コレステロールと呼ばれます。正常値は、HDLが1dlあたり40mg以上、LDLが1dlあたり140mg未満。これを外れると異常とされ、食事制限などで改善が求められます。ただ、基準値に関してはさまざまな意見があるのも事実。この数値だけを気にするのはなく、中性脂肪値などを含めて総合的に判断し、生活の乱れ、偏りがある場合は改善していくことが重要です。

★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“も行っています。

【お知らせ】…16日(月)は午前のみ診療。27日(金)午後、28日(土)は休診になります。

6~8月は交通事故多発月間。最近お問合せで多いのは、病院に通わないといけないですか？保険会社からそう言われました。「病院だと時間がかかって中々通えないから接骨院で診てもらいたいけど…」とゆうお悩みです。基本的に交通事故で被害に遭われた場合の治療を何処で受けるかは自由です。まずは、保険会社様に「それは強制ですか？」と尋ねられると良いと思います。おそらく口ごもるでしょう(笑)。事故に遭われて困った時は、いつでもご相談下さいね♪♪

1年は365日ですが、いずれの日も何らかの記念日にあたります。その数は2800を超えらることもいわれています。その中で7月を見てみると、食に関する記念日が多いことがわかります。2日・たこの日&うどんの日、5日・あなごの日、10日・納豆の日、13日・もつ焼の日、14日・ゼリーの日、22日・ナッツの日、23日・夫ぶらの日、28日・葉っ菜の日、30日・梅干しの日※年により変動するものもあり

季節のたより 食に関する記念日

ます)などがその一例。ほとんどは企業や業界団体がPRの目的に定めたもので、上記の中でも半数は語呂合わせです。だからといって、日付に全く意味がないというわけではありません。実はいずれも夏バテ防止に繋がる食品なのです。その意味では、この時期にぴったりだといえるでしょう。健康のために、ときにはカレンダーをチェックしながら献立を考えてみるのもいいかもしれませんね。