



「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

## 水分の摂りすぎにご注意を

「こまめな水分補給を」。夏になるとあちこちで耳にする言葉です。熱中症を予防する上で水分補給が欠かせないことは言うまでもありません。成人の場合、1日に食事以外で1.5~2リットルの水分を摂取する必要があるといわれています。ただ、摂りすぎは、逆に体に悪影響を及ぼす場合があるので注意が必要です。

水分を摂りすぎても、通常は尿として排出されるので問題ありません。ただ、大量に摂取する状態が続くと、腎臓で尿をつくる能力の限界を超えてしまいます。こうなると体内に余分な水分が溜まり、血液中のナトリウムイオン濃度が低下し、「低ナトリウム血症」という状態になります。頭痛、疲労感などが出るほか、重症化するとめまいやけいれんが起き、やがて意識を失い、死に至るケースもあります。

低ナトリウム血症が起こるのは、水分を摂りすぎたときだけではありません。汗をかくと体内のミネ

ラル分や塩分も一緒に排出されてしまうため、水だけを飲んでいるとナトリウムイオンが不足します。これを予防するには、ミネラル入り麦茶やミネラルウォーター、塩分入りのアメや梅干しなどがおすすめ。これらの成分を含む経口補水液も良いでしょう。

スポーツドリンクも有効ですが、糖分が含まれているので摂りすぎは要注意です。糖分を含んだ飲料を大量に飲み続けると「ペットボトル症候群」といわれる状態になる恐れがあります。カロリーオーバ

ーになるだけでなく、急激に血糖値が上昇することで喉が渇くとともに、倦怠感、嘔吐、さらには意識障害に至るケースもあります。

水分補給に際しては、量とともに水分の種類にも気を付けるようにしましょう。



カラダにうれしい!

旬レシピ

## オクラのポン酢あえ

今回は、栄養たっぷりの夏野菜オクラを使ったシンプルなお一品をご紹介します。同じく夏野菜のトマトとあえます。緑と赤の彩りも鮮やか。ビールのおつまみや前菜におすすめです。

### ★ 材料 (2人分)

オクラ 8本 トマト1個 ポン酢醤油 大さじ1 塩 適量

### ★ つくり方

1. オクラはガクをとり、塩で全体をこすってうぶげ毛をとり、熱湯で1分ゆで、水にとって水気を切ります。
2. オクラは斜め半分に、トマトはヘタをとって一口大に切ります。
3. ボウルにオクラとトマト、ポン酢醤油を入れてあえます。

### オクラ

アフリカ原産の野菜で、日本では昭和40年代から本格的な栽培が始まりました。「オクラ」という名称は日本語ではなく英語です。

βカロテンやカリウム、カルシウムなどを含んでおりとても栄養豊富。ネバネバ成分のムチンを含むことも特徴です。



### ● ムチン

タンパク質と多糖類が結合した物質で、オクラや長いも、納豆のネバネバ成分がこれにあたります。胃など消化器の粘膜を保護する、肝臓や腎臓の機能を高める、免疫力を高めるといった、さまざまな効果を持っています。



1(土)	山開き 海開き こころの日	16(日)	簀入り 盆送り火 駅弁記念日
2(日)	半夏生 うどんの日	17(月)	海の日 理学療法の日
3(月)	テニス・ウィンブルドン(~7/16)	18(火)	光化学スモッグの日
4(火)	梨の日 アメリカ独立記念日	19(水)	夏土用入 女性大臣の日
5(水)	あなごの日 ビキニスタイルの日	20(木)	Tシャツの日 月面着陸の日
6(木)	ピアノの日 サラダ記念日	21(金)	日本三景の日 自然公園の日
7(金)	七夕 小暑 浴衣の日	22(土)	下駄の日 ナツツの日
8(土)	質屋の日 中国茶の日 那覇の日	23(日)	大暑 大相撲七月場所千秋楽
9(日)	大相撲七月場所初日	24(月)	劇画の日
10(月)	納豆の日※ 潤滑油の日	25(火)	土用丑の日 かき氷の日
11(火)	米大リーグオールスターゲーム	26(水)	幽霊の日 日光の日
12(水)	人間ドックの日※	27(木)	スイカの日 政治を考える日
13(木)	盆迎え火 生命尊重の日	28(金)	全国高校総合体育大会(~8/20)
14(金)	プロ野球オールスターゲーム(~7/15)	29(土)	白だしの日 福神漬の日
15(土)	盂蘭盆会 中元(新暦)	30(日)	プロレス記念日 梅干の日
		31(月)	蓄音機の日 こだまの日

### ★ 納豆の日(7月10日)

関西納豆工業組合が、関西地域での納豆消費拡大を目指して設け、1992年に全国納豆工業協同組合連合会があらためて制定しました。日付は「7な」と「10と」の語呂合わせ。栄養豊富な納豆は夏バテ予防にも効果的です。

### ★ 人間ドックの日(7月12日)

1954年7月12日に、国立東京第一病院で日本初の人間ドックが始められたことを記念し、この日が設けられました。健康を維持する上で、病気の早期発見・早期治療は重要なポイント。健康診断は定期的に受けるようにしましょう。

## メディカルインデックス

### 貧血《ひんけつ》

血液の中の赤血球の中にあるヘモグロビンが少なくなった状態を指します。血液検査で、男女別の基準値を下回ると貧血と診断されます。ヘモグロビンは、赤血球の中で大部分を占めている赤い色素。これが少なくなることは、血液が薄くなった状態だともいえます。ヘモグロビンは全身に酸素を運ぶという非常に重要な役割を担っており、これが不足すると、頭痛、めまい、動悸、息切れ、倦怠などの症状となつて現れます。原因はさまざまですが、大きな要因として挙げられるのが鉄分の不足。その場合は食生活を改善してこれを補う必要があります。ただ、出血など他の原因もあるので、安易に鉄分不足と判断しないよう注意しましょう。

7月2日は半夏生です。といっても、半夏生って何?と思う方が少なくないかもしれませぬ。読み方は「はんげしょう」。雑節の一つで、夏至の日から数えて11日目を目指します。名前の由来には諸説ありますが、ハンゲショウという草の葉が半分白くなり、化粧したかのように見える時期であるという説が有力なようです。一般にはなじみの薄い日ではありますが、地域によってはこの日にタコを食べ

### 季節のたより タコで夏バテ予防

るといふ習慣が伝えられています。タコの足のように苗がしっかりと根付くようにといふ、農家の願いが込められた習慣ですが、土用のたこは親にも食わずな」といふ言葉があるほどこの時期のタコはおいしいのも事実です。また、タコには疲労回復に役立つタウリンなどが多く含まれており、夏バテ予防にも役立ちます。暑い季節を元気に乗り切る意味でも、タコ料理を味わってみてはいかがでしょうか。

★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。

7月のお知らせ...※17日(月)は祝日のため午前みの診療となります。梅雨バテ・夏バテには、当院のコンピューター脊椎矯正による自律神経のバランスを整える事も防止策となります! 体内環境を整えて不調対策しましょうね。基本は、食事・適度な運動・睡眠が大切です。来月は、いよいよ(4月以来)子供の空手の国際試合が京都であります。前回の雪辱を晴らすべく今月は子供のサポートに邁進です(笑)。