



「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

## 夏場も気をつけたい、心臓の病気

8月10日は「健康ハート」の日です。心臓病に対する予防意識を高めてもらうことを目的に、1985年に日本心臓財団が制定しました。日付は、「ハ(8)」「ト(10)」の語呂合わせに由来します。

心臓病というと、冬に多いイメージを持たれる方が多いようです。実際、厚生労働省の統計では、心筋梗塞などの心臓病による死亡数は1月が最も多く、その数は夏の約1.5倍にもものぼります。こうした数字を見る限りでは、夏は比較的安心な季節と思えそうですが、油断は禁物です。

暑い季節は、体温調節のために大量の汗をかきまです。水分はもちろん、ミネラル分も体外に排出され、血液はドロドロになりやすくなります。これにより血栓のできる可能性が高まり、結果として心筋梗塞といった重大な病気に繋がるのです。これを防ぐ上で大切なのが水分補給。喉が渇く前に、こまめに水分を摂るようにしましょう。あわせてミネラル分の

補給もお忘れなく。

暑い日に冷房の効いた室内で過ごし、その後外に出るときも注意が必要です。冷房で冷えた体が急に外の暑さにさらされると体温が急激に変化し、心臓に負担をかけてしまうのです。これは「ヒートショック」と呼ばれます。冬場にお風呂に入るときなどに注意が呼びかけられますが、夏場でも同様です。冷房の設定温度を下げすぎないなど、急な温度変化を避けるように工夫しましょう。特に高齢者や生活習慣病の方は要注意です。



そのほかにも、暑さで睡眠不足になったり、食欲不振で栄養が偏っていたりすることも心臓に負担をかける原因になります。水分補給、温度変化、そして生活習慣に気をつけ、心臓への心遣いを心掛けましょう。

カラダにうれしい!

### 旬レシピ

## とうもろこしご飯

今回は、夏野菜のとうもろこしを使ったご飯メニューをご紹介します。とうもろこしのやさしい甘みと、ごはんに加えたほのかな塩味がマッチします。とうもろこしの鮮やかな黄色も食卓に映えます。

★ 材料 (4人分)

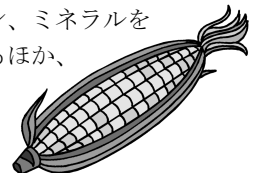
とうもろこし 1本 米 2合 水 適量 塩 小さじ1 酒 大さじ1/2  
バター 10g

★ つくり方

1. 米は洗って水気をきり、炊飯器に入れて目盛りまで水を入れ、30分浸水します。
2. とうもろこしは包丁で実をそぎ取ります。
3. 酒、塩を加えて軽く混ぜ、とうもろこしの実と芯を乗せて炊きます。
4. 炊き上がったら芯を取り除き、バターを加えて軽く混ぜ合わせます。

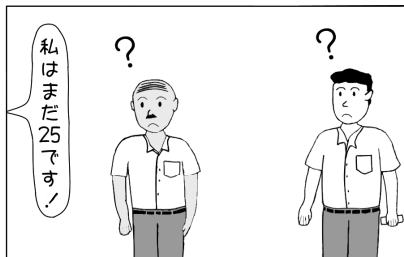
### トウモロコシ

米、小麦と並ぶ三大穀物の一つ。日本では、明治時代に本格的な栽培が始まりました。甘みの強さが特徴で、近年はメロンより甘い品種も登場しています。ビタミン、ミネラルをバランス良く含んでいるほか、リノール酸などを含むことも特徴。食物繊維も豊富です。



● リノール酸

不飽和脂肪酸の一種で、血中コレステロール値を下げる働きがあります。ただ、長期にわたって大量に摂取すると、心筋梗塞などを引き起こす可能性があるともいわれています。



## CALENDAR

8月

August

1(火)	肺の日※ 夏の省エネ総点検の日	16(水)	月遅れ盆送り火 女子大生の日
2(水)	ハーブの日 パンツの日	17(木)	パイナップルの日
3(木)	はちみつの日 ハサミの日	18(金)	高校野球記念日 米の日
4(金)	世界陸上(イギリス・～8/16)	19(土)	俳句の日 バイクの日
5(土)	スーパーラグビー決勝	20(日)	交通信号の日 蚊の日
6(日)	広島原爆の日 ハムの日	21(月)	献血記念日 噴水の日
7(月)	立秋 鼻の日 夏の甲子園開幕	22(火)	チンチン電車の日
8(火)	タコの日 親孝行の日	23(水)	処暑 白虎隊の日
9(水)	長崎原爆の日 はり灸マッサージの日	24(木)	地藏盆 ラグビーの日 愛酒の日
10(木)	帽子の日※ 健康ハートの日	25(金)	即席ラーメン記念日 川柳発祥の日
11(金)	山の日 ガンバレの日	26(土)	人権宣言記念日
12(土)	国際青少年デー	27(日)	寅さんの日
13(日)	月遅れ盆迎え火 左利きの日	28(月)	テニス全米オープン(～9/10)
14(月)	専売特許の日	29(火)	焼肉の日
15(火)	終戦記念日 月遅れ盆	30(水)	富士山測候所記念日 冒険家の日
		31(木)	サッカーW 杯アジア予選(対豪)

### ★ 肺の日 (8月1日)

肺の大切さを広く訴えることを目的に、1999年に日本呼吸器学会が制定した記念日。日付は、「は(8)」「い(1)」の語呂合わせに由来します。この日、禁煙の呼びかけのほか、病気予防のための啓発などが行われます。

### ★ 帽子の日 (8月10日)

全日本帽子協会が制定した記念日。日付は「ハッ(8)」「ト(10)」の語呂合わせに由来します。夏は強い紫外線が降り注ぐ季節。外出するときは髪や肌を守るために、帽子を上手に活用しましょう。また、帽子は熱中症対策にも有効です。

## メディカルインデックス

### 蕁麻疹《じんましん》

皮膚の一部が赤く盛り上がり、しばらくすると消える病気を指します。あまり見慣れない漢字が使われていますが、この「蕁麻疹」というのはイラクサという植物のことで、この葉に触れると皮膚にそうした症状が出ることからその名が付きました。じんましんは、突然かゆみを伴ってあらわれ、だんだん広がったり、体のあちこちに出たりし、通常は数分から数時間で消えていきます。原因は多岐にわたりますが、大まかにアレルギー性のもので、非アレルギー性のもものに分けることができます。薬で症状を抑えることもできますが、根本的に改善させるには、原因となるものを特定し、それを取り除くことが重要になってきます。

★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"も行っていきます。

8月のお知らせ…※11日(金)～15日(火)はお盆休みとなります。私事ですが、いよいよ今月20日は子供の空手の全国大会が京都であります。昨年は娘が3位入賞を果たし、今年4月の全国大会では優勝を目指して頑張ったのですが、悔しい負け方をしてベスト8に…。雪辱晴らすべく娘も息子も稽古を頑張ってきました♪自分には、コンディショニングトレーナーの役割で子供の体調、練習、調整に携わっていますが、サポートする側も緊張するものです(泣)果たしてどうなるか? 今ご期待(笑)。

若い世代、特に10代で大人に負けない実力を発揮する少年少女は、いつの時代も大きな注目を集めます。最近では、たとえば4月の卓球のアジア選手権女子で優勝した平野美宇選手(17)や、水泳女子で次々と日本記録を塗り替えている池江璃花子選手(16)らが挙げられます。若手が活躍するのはスポーツの世界に限られません。将棋の藤井聡太四段(14)は、デビューから破竹の勢いで勝ち続け、29連勝

### 季節のたより 若い世代の活躍

という大記録を達成しました。実力はもちろん、その言葉や落ち着いた姿勢は10代とは思えませんよね。そうした活躍する若い人々にはマスコミやファンをはじめ、多くの人が期待を寄せます。しかし過去には、周囲が大騒ぎする中で実力を発揮できなかったり、表舞台を去っていった人も少なくありません。応援しつつも、やはり静かに見守るといふ優しい気持ちを持たないようになりたいですね。