



よつば"だ"より

～大切なあなたとご家族と健康のための情報誌～

PICKUP!!

★夏の肌トラブル

夏の連日の暑さ、どうしても汗をかきやすくなりますね。汗による肌トラブルといえば「汗疹(あせも)」が有名ですが、実は一番肌を荒らしてしまうのは「汗荒れ」と呼ばれるものなんです。汗荒れ?きっと聞いたことない人の方が多いのではないのでしょうか。そこでまず、「汗疹(あせも)」と「汗荒れ」の違いをご紹介します。汗疹とは、角質やほこりなどの汚れが汗腺につまることで正常な汗の分泌が妨げられ、結果として赤い湿疹ができる症状を指します。一方「汗荒れ」は、かいた汗が蒸発した後に残る塩分やアンモニア成分が肌を刺激して炎症を引き起こすもので、一種の接触性皮膚炎、つまり、「かぶれ」になります。特有の症状としては、湿疹ではなく赤く炎症が広がった状態になり痒みがあること。そして掻き続けていると掻破性湿疹というものになり、どんどん悪化します。こうなると、夏が終わっても、中には何年も症状が続く場合があるんですね。注意すべき場所としては、お腹や背中もありますが圧倒的に多いのは首回り。特に



首の後ろは注意しましょう。尚、なってしまった場合の対処法も汗疹とは真逆です。汗疹は乾燥させるためにパウダーをはいたり、良く洗うことが大切ですが、汗荒れはその逆。乾燥を防ぐために保湿クリームを塗ることと、ゴシゴシ洗うことも厳禁です。洗う際は手のひらで"そと"洗う程度にしましょう。汗疹は発汗量の多い子供によく見られますが、汗荒れは大人も子供もなります。汗荒れになりやすいのは、汗っかきな人や肌がデリケートな人や乾燥しやすい人。自覚がある方は注意しておきましょう。

GREETING

今月に入るといたる所で海開きが行われます。海水浴は夏の楽しみですから家族や友人と出かける人も多いでしょう。でも、海は楽しいだけではありません。危険があることも理解して、いざという時にきちんと対処できるようにしておきましょう。海には「離岸流」という危険な潮流があります。もしこれに飲み込まれた時は岸を直線で目指さないこと。波に逆らうことで体力の消耗を招き重大事故になりかねません。岸と並行に泳ぎ潮流から抜け出してから岸を目指しましょう。この他にも、遠浅に見える所でも急激に深くなっている所もあります。足が着かなくても慌てず、ゆっくり泳ぎながら岸に戻りましょう。天気が悪い時、ビーチでお酒を飲んだときなどは無理せず、海に入らないのも大切です。水の事故は命に関わりますから過信は禁物ですよ。尚、もし海で事故に遭遇したり目撃した時は海上保安庁に連絡しましょう。電話番号は「118」ですから覚えやすいですね。



MONTHLY NEWS

7月の記念日

- 7月6日 ピアノの日
- 7月11日 真珠記念日
- 7月16日 駅弁記念日
- 7月19日 女性大臣の日
- 7月23日 ふみの日
- 7月31日 こだまの日



VOICE



★水分をしっかりと排出できていますか？

私たちのカラダは 60~70%が水分で構成されています。そして 体内の水分は常に汗や尿などから 排出され約1か月で体内の水分が入れ替わると言われています。一般に若い人よりも高齢者の方が体内の水分量が少なく 排出する力も弱いので水分の補給を心がけるとともに 健康のために摂取した水分の入れ替わりを促す事が何よりも肝要です!!特に夏は汗の中に塩分も含まれている為 水(お茶)ばかりでなく塩分も一緒に補給する事を心がけましょう!摂りすぎた水分の排出がスムーズにできないと カラダの中に余分な水分を溜め込んだままとなってしまうため 効率よく排出していかなければなりません。水分の排出には まず運動が大切です。また、冷房などで手・足など末端を冷さないこともポイントです!

RECIPE

★枝豆とチーズのおつまみマリネ

(材料は2人前)



- 1.枝豆(150g)は塩ゆでして粗熱を取り、豆を取り出しておく
- 2.プロセスチーズ(4個程度)は、豆と同じ大きさに角切りする
- 3.ボウルに枝豆とチーズを入れ、マリネ液(オリーブオイル大1、醤油小1、レモン汁小1、砂糖小1/2、塩少々、こしょう多め)を入れてよくかき混ぜて、30分程度置く
- 4.お皿に盛りつけて完成。

INFO

★ひまわり

夏の花というと真っ先に思い浮かぶのが『ひまわり』ではないでしょうか。和名では「向日葵」「日輪草」、英名では「サンフラワー」と呼ばれる正に太陽のイメージの明るい花です。ここで、ひまわりの豆知識をご紹介します。まずは、ひまわりの花びらは1枚だ…ということ。実は、ひまわりってたくさんの花が集まった『頭状花序』と呼ばれる種類の花だそう。これはキク科の花に共通する特徴です(ひまわりはキク科です)。花びらに見えていたあの1枚1枚が実は1つの花だったんですね。それと多くの方がイメージする「ひまわりは太陽の方向を向いて咲く」という部分ですが、これは半分正解で半分間違いです。ひまわりは蕾の時期は太陽を追いかけますが、しっかり開花した後は動くことはありません。開花した花は東を向いたまま固定されるんだそうです。そして、花だけでなく種もヒマワリ油や食用としても利用することができる、とても有難い植物なんですね。



AFTER WORD

いよいよ夏ですねー。夏と聞くとなんとなくアウトドアのイメージで、実際BBQやる方も多いんじゃないでしょうか。みんなワイワイ楽しむBBQ、楽しいイベントの一つとして定着していますが、でも意外と「嫌い」「面倒くさい」「意味が分からない」という方もいますよね。先日なにかの番組でマツコデラックスさんが「ホコリ被った肉食って、何が旨いんだ!」と絶叫していて衝撃を受けました(笑)。ホコリ被った肉・・・、確かに・・・。しかも夏だと屋外は暑いし・・・。普通の外食と違って準備や後片付けが大変なBBQ。でも、大人数でワイワイやるのが楽しいのもBBQ。おそらく一緒に行くメンバーによっても意見が分かれるのかもしれないですね。さて、みなさんはBBQ「好き派」ですか? 「嫌い派」ですか? 私は大好きです(笑)

発行



よつばはりきゅう院

0748-26-4723 (ご予約優先制)

〒523-0892 近江八幡市出町 413-18

診療日 平日・土曜日

9:00~21:00

第1・3日曜日

9:00~17:00