

おがさわら健康新聞

発行：おがさわらファミリー TEL：(0569) 30-8277
〒475-0836 半田市青山1-10-2 セントシ青山102

HP  LINE  Instagram  YouTube 



いつもありがとうございます、小笠原です。
先月の新聞で、息子の運動会の親子競技に参加するというお話をしたんですが、なんとか怪我なく無事終えることができました。やっぱり運動は大事だなと思いました。

人間の身体はやっぱり奥が深いなとつくづく感じることがあります。僕は身体に関わる仕事を20年しています。定期的に技術向上のために勉強会に行ってるんですが、まだまだ初めて知ることが多々あります。例えば、首の痛みを首を触らずにとったり、体の歪みを2分ぐらいで整えたり・・・。

皆様のお身体をもっと良くしていくためにもっともっと進化していきます！！
11月もどうぞよろしく願いいたします。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
○午前診療						
☆院休み						



ツボを探してみよう

三陰交 (さんいんこう)

三陰交は「脾臓」「肝臓」「腎臓」に関係している“三つの経絡(ツボの道筋)”が交わる所にある大切なツボです。

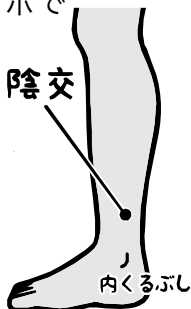
ツボの見つけ方

内くるぶしの上から、指幅3本分ほど上がったところの骨の後ろにあります。

治療の効果

このツボはさまざまな症状に効果があります。
特に足腰の冷えや痛みをはじめ、婦人科系の病気や、男性の生殖器系の病気にも効果があることで知られています。

三陰交



意味を勘違いしやすい慣用句

「脚光を集める」と「脚光を浴びる」

- A：×「世界記録を出し、彼女は脚光を集めた」
- B：○「世界記録を出し、彼女は脚光を浴びた」

【解説】

世間から注目されることを「脚光を浴びる」と言いますが、注目を集めるという意味もあることから「脚光を集める」とつい使ってしまうがち。脚光とは読んで字のごとく脚の光、つまり舞台などで足元から照らすライトを指します。ライトの光は集めるのではなく浴びるもの、

と考えると覚えやすいかもしれませぬ。また、「脚光を当てる」という言い方もありますが、こちら「ライトの光を当てる」という言い方もできることから誤用ではありません。



裏のページもご覧下さい

不調のサインに大人が気づいて！ 子供の中耳炎

【そもそも中耳炎とは？】

中耳炎とは、鼓膜の奥にある「中耳」に炎症が起こる病気です。原因はさまざまありますが、口や鼻から入ったインフルエンザウイルスや肺炎球菌などが中耳に入り込み、感染することで炎症が生じる場合もあります。とくに子供は抵抗力が弱いので、大人と比較しても中耳炎を起こしやすいのです。



冬場に気をつけたい子供の病気のひとつが「中耳炎」です。中耳は口や鼻とつながっているためウイルスや細菌が入り込みやすく、風邪を引いた後に中耳炎になってしまうケースも少なくありません。中耳炎が悪化すると難聴の原因になってしまったり、幼い頃にかかると言葉の習得にも影響を与えるリスクが高まってしまうそうです。

【中耳炎にはタイプがある】

中耳炎と言ってもさまざまなタイプがあり、治療法も異なります。

タイプ①：急性中耳炎

かかりやすい年齢：生後1歳までに6割、3歳までに8割かかる
症状や特徴：耳の痛み、耳だれ、発熱といった急性の症状
治療法：抗菌薬の服用



タイプ②：反復性中耳炎

かかりやすい年齢：2歳児未満の幼児に多い
症状や特徴：急性中耳炎が半年以内に3回以上、1年以内に4回以上発症
治療法：抗菌薬や消炎剤の服用。薬物療法で改善されない場合は、鼓膜に2～3mmの小さなチューブを挿入する手術を行う

タイプ③：滲出性中耳炎

かかりやすい年齢：3～6歳の幼児に多い
症状や特徴：中耳に水がたまり、難聴の原因になりやすい
治療法：反復性中耳炎と同じく、改善されないときにはチューブを用いる



タイプ④：慢性中耳炎

かかりやすい年齢：子供～大人
症状や特徴：破れた鼓膜の穴がふさがらない状態で、治りにくい難聴になりやすい
治療法：手術で鼓膜の穴をふさぐ



「しきりに耳をさわる」「名前を呼んでも振り返らない」といったちょっとした不調のサインは、近くにいる大人が気づいてあげましょう。

食卓にもう一品！ 簡単健康レシピ

材料（1人分）

- ・フランスパン……………30g
- ・ブロッコリー……………30g
- ・まぐろたたき（今回はキハダマグロ）…50g
- ・プレーンヨーグルト……………大さじ1/3
- ・マヨネーズ……………大さじ1/3
- ・マーガリン……………8g
- ・粉チーズ……………1g

栄養価（1人分）

- エネルギー……………232kcal
- カルシウム……………38mg
- たんぱく質……………16.9g
- 食物繊維……………2.1g
- 炭水化物……………19.3g

まぐろたたきの クリーミーソースカナッペ



作り方



- ①：ブロッコリーは小房にし、軸が柔らかくなるまでゆでる。ゆで上がったたらザルにあけて粗熱を取り、食べやすい大きさにカットしておく。
- ②：プレーンヨーグルトとマヨネーズをまぜ合わせる。
- ③：フランスパンは1.5センチほどの厚さにカットし、片面にマーガリンを薄く均一に塗る。
- ④：マーガリンを塗った面にまぐろたたきとブロッコリーをのせ、上に②をかけて粉チーズをふって出来上がりです！



ワンポイント！

まぐろは骨や筋肉などを形成するのに必要な“たんぱく質”、骨や歯をつくる“カルシウム”、そしてカルシウムの吸収を促進する“ビタミンD”が含まれています。また、乳製品やブロッコリーにもカルシウムが多く含まれています。

