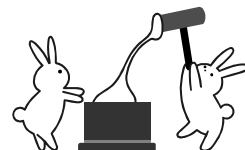


おがさわら健康新聞

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 セントレ青山102



いつもありがとうございます、小笠原です。

まだまだ暑い日が続きますね。9月は台風が発生しやすく、気圧の変動で頭痛が出やすくなったり体調を崩しやすい季節でもあります。そんな時にオススメの調整方法を2つお伝えします。

- ①着圧ソックスを履く（結構効果的です）
- ②耳をほぐす（耳を引っ張ったり、耳を持ちながら回したり、耳をマッサージしましょう）

症状が出そうな時や症状が出てからでもとても効果的ですのでぜひお試しください。

DNA検査ってしたことありますか？検査によって太りやすい体質なのか、筋肉がつきやすい体質なのか、睡眠の状態、お肌の状態や自分に合った運動、これからスポーツを習うお子様であれば合うスポーツや合うポジションなんかも分かります。遺伝子検査なので0歳で測っても50歳で測っても結果は同じです。一生に一回で大丈夫です。当院でも検査をすることができますので興味がありましたらお声がけください。

9月もよろしくお願いたします。

9月診療カレンダー

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

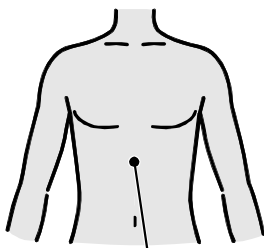


鳩尾（きゅうび）

胸骨剣状突起の下にあり、この骨が鳩のしっぽのような形をしている所から、この名前が付けられたそうです。

ツボの見つけ方

左右の肋骨の下を指でなぞっていき、中心の交わる所の少し下にある凹んだところ。みぞおち部分です。



鳩尾

治療の効果

このツボは、頭痛・咽喉の疾患・心臓病などのほか、精神や情緒が不安定になったときに出る症状の治療でも用いられます。

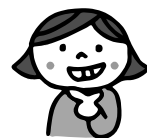
意味を勘違いしやすい慣用句

「にやける」と「にやにやする」

- A：×「彼女が意味ありげに、にやける」
- B：○「彼女が意味ありげに、にやにやする」

【解説】

「にやける」と「にやにやする」、どちらも同じ意味だと思いませんか？実は「にやける」の方は、なよなよしていることから転じて「うわついている」といった意味の言葉で、「薄ら笑いを浮かべる、意味深に笑う」といったような意味ではありません。本来は男性に対してのみ使われる言葉のため、女性に対して使うのは誤用になります。一方で、「にやにやする」は男女どちらにも使われる言葉なので、笑っている様子を表すときはこちらの表現が適切です。



今日からできる 加齢臭対策は？

年齢を重ねると誰にでも“加齢臭”はあるものですが、自分から発せられている“臭い”が知らず知らずのうちに人に不快な思いをさせているとしたら、少しは対策しないといけませんよね。

そこで今回は、中高年特有の臭いでもある“加齢臭の原因”と、その“解決法”をご紹介します。

【加齢臭の原因は？】

加齢臭の原因はノネナールという物質です。この物質が中高年の皮脂に多く見られる『9-ヘキサデセン酸』という脂肪酸と、高齢になると増加する『過酸化脂質』と結びつくことで作り出されます。ほかに、皮膚に存在している細菌により脂肪酸が分解されることでも加齢臭は作り出されるそうです。



【加齢臭が「おじさん臭」と言われるのはなぜ？】

加齢臭の原因となる「脂肪酸」は年齢を重ねると男女共に増えてきますが、皮脂量を比べると、女性の場合は年齢を重ねるごとに減っていくのに対し、男性の場合は女性よりもその減り方が少ないため、おのずと皮脂量の多い男性の方が臭いが強くなってしまいます。こういった理由もあり“加齢臭はおじさん臭”といったイメージががついてしまったのかもしれませんが。

また、臭いに対する敏感さも男性の方が衰えやすいといったデータも出されているため、男性は加齢臭があったとしても自覚することが難しいのかもしれませんがね。



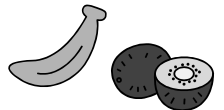
【加齢臭を防ぐ方法は？】

加齢臭を抑えるためにはノネナールの増加を抑えることが重要です。ポイントとしては「食事面」のほか、「ストレスのない生活を心がける」「紫外線を浴びない」「タバコを吸わない」「生活習慣病に気をつける」ことが大切です。



＜加齢臭を防ぐ食べ物＞

食事面では、肉などの動物性脂肪を多く含む食べ物を控え、ビタミンC・ビタミンE・カロチン（ビタミンA）が豊富に含まれている食べ物・果物類をたくさん摂るようにしましょう。



＜皮脂腺の多いところをしっかりと洗って清潔にする＞

皮脂腺の多い所をしっかりと洗って清潔にすることも大切なポイントです。とくに皮脂腺が多い「耳のうら」「首のうしろ」「胸の中心部」「背中の中の中心部」「脇の下」をしっかりと洗って清潔にしましょう。また、汗腺を鍛えるために、ぬるめのお湯でゆっくり入浴をしたり、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動も効果的です。

加齢臭を抑えるエチケットが健康や若さケアにもつながります。年齢を重ねても加齢臭が出ないことは、健康の証ともいえるのかもしれませんがね。

食卓にもう一品！ 簡単健康レシピ

りんごとコーンの 白和え風サラダ



作り方



- ①：芽ひじきは水でもどす。木綿豆腐は布巾などにくるみ、重しをのせて10分ほど水切りする。
- ②：りんごは種をとって皮付きのまま食べやすい大きさにカットする。水菜は根元を切り落として2センチの長さにカット。ユズの皮は粗く刻み、長芋は皮をむいてすりおろす。
- ③：ボウルに水気をとった①、②、残りの材料をすべて入れて混ぜ合わせたら完成です！

ワンポイント！

豆腐には、体の基本的な機能を支えるために不可欠な栄養素であるたんぱく質やカルシウムが多く含まれています。また、りんご・長芋・水菜には食物繊維やビタミンCも多く含まれています。



材料（3人分）

- ・木綿豆腐……………160g
- ・長芋……………20g
- ・水菜……………20g
- ・りんご……………15g
- ・ツナオイル漬け……………15g
- ・コーン……………15g
- ・芽ひじき……………1g
- ・ユズの皮……………0.5g
- ・マヨネーズ…大さじ1と1/2
- ・練りごま……………小さじ1/2
- ・しょうゆ……………小さじ2/3

栄養価（1人分）

- エネルギー……………113kcal
- たんぱく質……………5.2g
- カルシウム……………95mg
- 食物繊維……………1.0g