




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。
寒さが段々と厳しくなり、年の瀬を感じる季節となりました。この時期は寒さによる体調の変化が起きやすく、冷えや乾燥に注意が必要です。しっかりとした防寒対策と、バランスの取れた食事、十分な休息を心がけましょう。

また、冬は体が固まりやすい季節ですので、日々のストレッチや軽い運動を取り入れ、血行を良くすることも大切です。皆さまの心身の健康をサポートできるよう、私たちも引き続き精進してまいります。

年末年始は何かと慌ただしくなりますが、お身体には十分にお気をつけください。どうぞ健やかに、素晴らしい新年をお迎えください。

今年も1年、誠にありがとうございました。来年も皆さまのお力になれるよう努めてまいりますので、引き続きどうぞよろしくお願いたします。

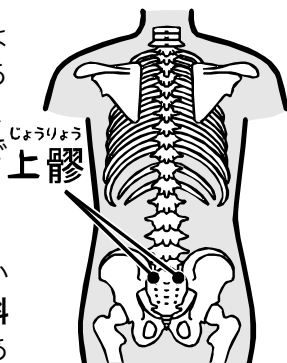
12月診療カレンダー						
日	月	火	水	木	金	土
☆1	☆2	3	④	5	6	⑦
☆8	9	10	☆11	12	13	⑭
☆15	16	17	☆18	19	20	⑳
☆22	23	24	☆25	26	27	㉘
☆29	30	☆31				
○午前診療			□午後診療			
☆院休み						



ツボを探してみよう

じょうりょう

骨盤にある「仙骨」には左右4カ所ずつくぼみがあり、じょうりょうはこのくぼみの一番上にあるツボです。



ツボの見つけ方

仙骨の上の出っぺりから、指幅一本分ほど左右斜め下に下がったところにあります。

治療の効果

腰痛・下腹部のはり・ぎっくり腰・便秘・尿の出が悪いなどの症状に効果があります。特に、婦人科系の病気から起こる下腹部のはりや痛みなどに効果的です。

意味を勘違いしやすい慣用句 「圧倒的に少ない」と「非常に少ない」

- A：×「この実験に成功する人は、圧倒的に少ない」
- B：○「この実験に成功する人は、非常に少ない」

【解説】

「圧倒的に少ない」「圧倒的に弱い」など、「圧倒的」を単なる強調用語として用いられるシーンを見かけますが、本来は「他よりも非常に勝っている様子」を現す時に使う言葉です。つまり、多い・強いなどのプラスの意味を強調するシーンに用いられることはあっても、

少ない・弱いなどマイナスの意味を持つシーンでは矛盾が生じてしまいます。マイナスの意味では「非常に」や「全く」を用いると良いでしょう。



見過ごさないで！ いびきは危険のサイン！

【怖いのはSASだけじゃない！】

SASは“太った中年男性”がなりやすいというイメージですが、50代以上の患者数は男女同じくらいと言われています。いびきと無呼吸で熟睡できない状態が続くと、体に疲れがたまって高血圧や脂質代謝異常症などの生活習慣病になってしまう人もいます。



【まずは「危険ないびき」と「睡眠の症状」をチェックしてみましょう！】

SASの人は、ひと晩（7時間）の睡眠中に「10秒以上続く無呼吸が30回以上」、もしくは「睡眠1時間中に平均5回以上起こる」と言われています。もし、以下に当てはまる症状があればSASを疑ってみましょう。

■ 危険な“いびき”の特徴は？

- 仰向けになって寝ると音が大きくなる
- 音が大きくなったり、音が変わったりする
- しばらく音が止まった後、「ガガッ」という音で再開する
- 音に強弱がある
- このようないびきがほぼ朝まで続く



■ 注意したい睡眠の症状

- 寝つきはよくても熟睡した感じがしない
- 睡眠中に息苦しくて目覚めることがある
- 日中に激しい眠気がおそってくる
- 夜中に尿意で目が覚めることがある
- 起床時に眠気や頭痛、口の渴きを感じる



上記に当てはまる症状があった場合は、早目の検査をおすすめします。

いびき対策は生活習慣の見直しから始めましょう。例えば「ダイエットをする」「横向きで寝る」「禁煙する」「過度のアルコールを控える」などがおすすめです。SASは適切な治療を受けることで、劇的に改善する病気でもありますよ。

食卓にもう一品！ 簡単健康レシピ

厚揚げ田楽



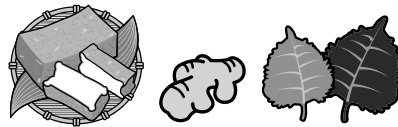
材料（2人分）

- 厚揚げ……………300g
- しょうが……………10g
- しその葉……………10g
- みそ・みりん…各大さじ1

栄養価（1人分）

- エネルギー……………266kcal
- カルシウム……………376mg
- ビタミンD……………0μg
- ビタミンK……………56μg
- 塩分……………1.1g

作り方



- ①：厚揚げは食べやすい大きさにカットして、オーブントースターで5分ほど焼く。
- ②：しょうがはおろし、しその葉はすり鉢でペースト状にする。
- ③：みそとみりんをまぜて半分に分け、②のしょうがとしその葉をそれぞれ加えてまぜる。
- ④：①を皿にのせ、③を上塗ればできあがりです！

ワンポイント！

厚揚げに含まれるカルシウムは100gあたり240mgで、牛乳よりも多い含有量です。厚揚げには鉄分も多く含まれていますから、上手に食卓へ取り入れたい食材です。

