

<u>第16号</u>

2019年6月

金上病院 栄養課発行



天気痛に注意!!

梅雨の季節、天気が悪くなると、頭が重い、関節が痛い、古傷が痛むなどの症状が出ることがあると思います。その原因は気圧の変化と大きく関連しており、「天気痛」と言われ、これからの梅雨どきは注意が必要です。

「天気痛」と名付けたのは、日本で唯一の「天気痛外来」を開設する佐藤純先生。 佐藤先生は、20数年にわたり、気象と痛み、慢性痛との関係を、動物実験や臨床実験で研究してきたそうです。天気の変化による痛みや体調不良を抱える人は、おおよそ10人に1人。 天気痛の訴えで一番多いのは頭痛、性別では女性が圧倒的に多いそうです。

また、個人の体質や持病にもよりますが、内耳から脳に伝わった気圧の変化で交感神経が活発になる人は、古傷が痛んだり、頭痛がするそうです。反対に副交感神経に作用する人は、強い眠気や体のだるさの訴えが多いことがわかってきたそうです。

天気痛を引き起こす原因のひとつは、自律神経系の乱れがあります。それを整えるには、「1日3食」を守ることが大切です。特に朝食は自律神経系を整える為に大きな役割を果たすので、しっかりと食べましょう。交感神経と副交感神経からなる自律神経系のパフォーマンスを上げるためには、運動を積極的に行うことも大切です。

天気痛の対処法としては、耳のマッサージがお勧めとのこと。耳の周りの血流が悪いと、リンパの流れも一緒に滞り、めまいや頭痛などの症状を引き起こす原因となるそうです。





『虫さされ対策』

気温が高くなり、蚊に刺される機会が多くなると思います。一度に何ヵ所も刺されてしまい、ひどいかゆみに襲われることも。

~蚊に刺されやすい人の特徴~

- 体温が高い
- ストレスがなく、代謝がいい
- ・ 運動後や入浴後、飲酒後など
- ・汗のニオイが強い時
- 色黒や黒っぽい服装をしている時
- 妊娠中の時

対策としては「**虫よけスプレーの使用」、「こまめに汗をふく」、「外に長くいるときは極力明るい色の服を選ぶ」**などがあります。虫よけスプレーを使用する際は、まんべんなく振り、汗をかいたらこまめに

塗り直しましょう。

夏には枝豆

校豆は大豆の未熟豆の状態で、まだ十分に 熟していない、成長途中の豆です。

枝豆には**ビタミン**やカルシウム、食物繊維や鉄分が含まれており、大豆にはない**ビタミン**Cやベーターカロチンも含まれています。

高血圧の原因となる塩分の排出を助け、利尿作用を促すカリウムを多く含んでいるため、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的です。夏バテの原因である食欲不振から来る栄養不足の解消 や、疲労回復にも効果的です。また、枝豆のタンパク質にはアルコール

の分解を促し、**肝機能の働きを助けて** くれるため、飲み過ぎや二日酔いにも 効果的です。

☆ 競戲網緞 ☆

受付時間	月·火·水·金	8:30~16:30
	木·土	8:30~12:00
相談時間	約 30 分	







耳マッサージで血流改善



耳周りの血流を良くするために、耳のマッサージをしてみましょう。

耳の皮膚は意外と冷えているので、温かい手や指で刺激を与えながら温め

- 親指と人差し指で耳を軽くつまみ、上・下・横に5秒ずつ引っぱる。
- そのまま軽く横に引っ張りながら、後ろに向かってゆっくり5回まわす。 **(2)**/
- 耳を包むように折り曲げ、5秒間キープする。
- 手のひらで耳全体を覆い、ゆっくり円を描くように後ろに向かって5回まわ す。

『枝豆とトマトのサラダ

(二人分) \Diamond 材料 \Diamond

枝豆 大さじ3

ミニトマト 3個

絹豆腐

1/2 丁 (木綿でも OK)

2枚 大葉

◎酢 大さじ1

① 豆腐はキッチンペーパーに包んで水気 を切り、小さめに切る。

② トマトは一口大、大葉は千切りにする。

◎の調味料を合わせ、ゆでた枝豆、豆

腐、トマトとさっと和える。



◇作り方◇

