

胃腸に気を使い丈夫にしよう！

胃腸を丈夫にする食べものとして専門家がお勧めするのが3つの栄養成分「TUF」を含んだ魚介類や野菜、海藻とのことです！

(T=タウリン・U=ビタミンU
・F=フコイダン)

TUFがタフな胃腸をつくる！

◆**タウリンの効果**⇒イカやタコ、カキなどの貝類、マグロなどの魚の血合いに多く含まれています。



1日の有効摂取量の目安は700mgです。(生ガキ2つ分)抗酸化作用があり、ストレスやアルコールの影響で弱った胃の細胞を延命する効果や肝臓の機能を高めたり、コレス

テロールの排出を促したりする働きもあります。

熱に弱く、加熱すると3~5割が損なわれるので生で食べるほうがよいとのことです。

◆**ビタミンUの効果**⇒レタスセロリ、パセリ、アスパラガス、トマトにも含まれ、冷やすとビタミンUが増えるので生で食べる場合は、1度冷蔵庫へ。

ちなみに、キャベツから発見された成分、別名キャベジン、は、胃薬にその名が使われるほど、胃痛や胃もたれのと看とると胃の調子を整えてくれます。胃酸の過剰分泌を抑えたり、傷ついた胃粘膜を修復したりします。

◆**フコイダンの効果**⇒もずくわかめ、昆布、めかぶなど又ルヌルした海藻に含まれています。中でも最も含有量が多いのは「もずく」です。

ヌルヌルやネバネバが粘膜の変わりをして胃を保護したり胃壁を修復したりする働きがあります。



また、胃潰瘍や胃がんの原因にもなるピロリ菌を吸いつけて腸へ押し流す作用も！！フコイダンは熱に強いので、加熱しても効果は失われないし、酢のものにすると、酢の力で吸収力もアップ！！これから「TUF」を意識してみてもいいでしょう！？

わかちあい通信



第110号 2019年3月号

ツライ花粉症を楽にする方法！

2~3月は花粉飛散のピークです！今すぐできる「花粉症対策」をご紹介します！！

《マスクを正しくつける！》

★花粉対策用マスクをつけることで、花粉の侵入を70~80%以上カットすることができるといわれています。ただし、マスクと顔の間に隙間があると、効果が弱まるため、顔に合ったサイズのマスクを正しくつけましょう！！

~手作り「濡れマスク」でしっかり花粉対策~
マスクを2枚用意し、1枚目のマスクと2枚目のマスクの間に、ウェットティッシュを挟んでマスクを装着します。ウェットティッシュが乾いてしまうと、花粉を吸着する効果がなくなってしまうので、乾いたらすぐに取り換えましょう。

《衣類への花粉の付着を防ぐ！》

★柔軟剤で付着予防・・・花粉は、静電気によって引き寄せられるため、洗濯する際は、柔軟剤を使用して静電気を防止しましょう。

★花粉が付着しにくい素材・・・コートなどのアウターは、綿やポリエステルなどの化学繊維で、表面がツルツルしている素材がおススメです。フリースやニットなどのウール・アクリル素材の衣類は、毛が長く花粉が付着しやすいので注意しましょう。

《室内の花粉対策》

★窓は10cmだけ開ける・・・窓を10cm開けるだけでも、十分に室内の空気を入れ替えることができます。

また、網戸とレースのカーテンで、花粉の侵入を50%カットできるといわれています。

★**トイレマットに注意**・・・トイレで衣類を上げ下げするたびに、衣類に付着した花粉が落ちるため、トイレマットには花粉がたまりやすいです。トイレマットはこまめに洗濯しましょう。

【補足】実はメイクでも花粉症対策ができます！すっぴんだと、花粉が肌に直接付着してしまいがちですが、肌の表面をパウダーファンデーションやフェイスパウダーで覆い、サラッとした状態にしておくと、花粉が付着しにくくなります。

今月のハイライト

- ・ツライ花粉症を楽にする方法！・・・1P
- ・各院のトピック！・・・・・・・・・2P
- ・カロリーコントロール小ワザ6選！・・・2P
- ・幻の果実「じゃぱら」って知ってる？3P
- ・お風呂の第二、第三の作用とは？・・・3P
- ・胃腸に気を使い丈夫にしよう！・・・4P
- ・運動系の脳領域を活性化しよう！・・・4P

《ツライ目・鼻の症状を緩和させる方法！》

★**目をタオルで冷やす**・・・目のかゆみが強いつきは、冷たいタオルをしばらくまぶたの上に置いておくと、かゆみが緩和します。目薬をさす際は、アレルギー専用目薬を使用しましょう。

★**のど・鼻を保湿する**・・・のど・鼻の粘膜が乾燥すると、炎症が起こりやすくなります。マスクや加湿器などで、のど・鼻の保湿を心がけましょう。濡れマスクやのど飴も効果的です。

★**ツボを押す**・・・小鼻の上のくぼみにある、「鼻通(びつう)」というツボを、指で上下に50~60回こすると鼻の通りが良くなり、スッキリします。



《花粉症を悪化させないために！》

花粉症の症状がある時に、お酒を飲み過ぎると血管を拡張させ、鼻づまりや目の充血などの症状を起こしやすくなります。また、タバコや香料なども鼻の粘膜を刺激して花粉症の症状を悪化させますので、できるだけ控えましょう。

- ◆刺激物の多い食事を控える。
- ◆タバコやアルコールを控える。
- ◆規則正しい生活を心がける。
- ◆過労、睡眠不足を避ける。
- ◆ストレスをためない。

各院のトピックへ

わかちあい通信は、医院HPから印刷できます。

発行

ふくおか耳鼻咽喉科
お問合せ 0120-287-784
予約専用 0120-187-784
東海市加木屋町 2-224-2

新知台耳鼻咽喉科
お問合せ 0562-54-2700
知多市新知台 2丁目 4番 30

運動系の脳領域を活性化しよう！

ハードな動きを必要とせず、楽に脳を活性化する方法を伝授致します！！

◆「ナンバ歩き」で身体と脳の左右バランスを調整！

ナンバ歩きとは、右手と右足、左手と左足が同時に前に出る歩き方です。右半身と左半身を交互に動かすため、左脳・右脳がリズムカルに刺激されます。体の上下動がほとんどなく、足への衝撃も少ないため、腰やひざが悪い人でもOK！！

【やり方】腕を体に沿って自然に下げ、前に出す足と同じ側の肩と腰をわずかに前に出します。

腕を大きく振る必要はなく、足は、地面から高く上げないで、すり足を意識して、つま先から着地します。

室内でもOK！1日30分を目標に！！

◆「親指小指トレーニング」で

運動系の脳領域を活性化！



両手の指を同時に使う&左右で別の動きをすることで記憶をつかさどる海馬のトレーニングになります。

脳内のネットワークがイキイキと活動し、手先の動きもスムーズになります！！

【やり方】①顔の前で両手を握る。

②右手は親指を立て、左手は小指を立てる。

③両手を握る。

④右手は小指を、左は親指を立てる。

⑤両手を握る。

1~5を30回繰り返します。慣れてきたらスピードを上げたり、人さし指+小指、中指+小指という組み合わせで難度をアップしてみましよう！！是非お試しあれ～！！

ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！

- ★現在、医療事務スタッフ、パート（午後、土曜日勤務できる方）1名を募集中です。詳細は当院HPをご覧ください。
- ★3月より予約システムを一部変更しました。
 - ◆初めて受診される方も、従来の予約システムが利用できるようになりました。
 - ◆LINEでの呼び出しサービスができるようになりました。



新知台耳鼻咽喉科のトピック！

- ★3月より新しい予約システムになりました。
 - ◆受付開始時間が早くなりました。
 - ・午前は7時～
 - ・午後は13時～
 - ◆待ち時間が分かりやすくなりました。
 - ◆症状の入力がしやすくなりました。
 - ◆LINEでの呼び出しサービスができるようになりました。



カロリーコントロール小ワザ6選！

まずは、できることからやってみよう！

【1】肉や魚は「部位」と「調理法」にこだわる！

カロリー制限中であっても、肉や魚などのたんぱく質は、しっかり摂りたいところ！！そこは、部位と調理法にこだわるのがポイントです！

豚肉や牛肉ならロースではなくヒレ、鶏肉ならモモ肉よりムネ肉を。



調理法では揚げ物は避け、迷ったら、生か焼き、ゆで、蒸し料理を選びましょう！具体的には、唐揚げではなく焼き鳥、とんかつよりは赤身肉のステーキのほうがカロリーを抑えることができます。

【2】野菜を2皿以上食べてからルール！

食事の最初に野菜をたっぷり食べる「ベジタブルファースト」は、血糖値の上昇を緩やかにして、脂肪の蓄積を防ぐほか、食べ過ぎを防止する効

果があります。外食でも「野菜を2皿以上食べてから」をルールにすると、ダイエット効果がさらにアップ。生野菜を1皿、加熱した野菜料理を1皿という組み合わせもいいですね。

【3】早食い脱出！目をつぶって食事を！

いつも時間に追われる生活で早食いの習慣が染みついている人は、それこそが太る元凶だと自覚すべし！！

早食いは、血糖値の急上昇を招いたり（脂肪を蓄積しやすくなる）、満足感が得られず食べ過ぎの原因にもなります。

ゆっくり食べることを習慣にしよう！！※一口食べるごとに目をつぶって味わうと、自然と口の中に意識が向き、ゆっくり食べることや満足感を得ることにつながります。

【4】朝食メニューに温かい汁物を加える！

朝は1日の始まり。やせたいからと食事を抜くのは厳禁。体をきちんと目覚めさせ体温を上げるためにも、朝食に温かい汁物を摂りましょう！

【5】おかずはメイン1、野菜2の割合で1皿に盛る！

自分の食べる量を最初に決めて1つの皿に盛り、それだけを丁寧に食べるようにするのがオススメ！

その際、メインのおかずと野菜のおかずを1：2の割合で盛ると、食事全体のカロリーを抑えやすく、1食分の栄養バランスも自然と整いやすくなります。



【6】小腹がすいたら豆乳やトマトジュース！

食事と食事の間に小腹がすいたら、お菓子ではなく、豆乳やトマトジュースをチョイスしましょう。コーラなどの炭酸飲料が好き人は、炭酸水などに置き換えてみましょう！！



幻の果実「じゃばら」って何？

「じゃばら」という果実を知っていますか？最近、抗アレルギー成分として注目されている「ナリルチン」を含み、花粉症対策などにも期待をされているそうです。

「じゃばら」とは？

「じゃばら」は和歌山県の北山村周辺にしか自生していなかったことから「幻の果実」と呼ばれていた柑橘類で、ゆずやかぼすの仲間です。名前は「邪（気）をはらう」が由来となり名づけられました。味の方は糖度と酸味のバランスがよく、まろやかな風味だそうです。



例えば、産地の北山村では果汁は正月の鮎のお寿司や秋刀魚のお寿司に酢の代わりに使われており、じゃばらに含まれる「ペクチン」のおかげでいつまでも、しっとりとした

お寿司を楽しむことができます！

★抗アレルギーに期待される「ナリルチン」

「ナリルチン」は、IgE抗体の産生を抑えたり、マスト細胞からヒスタミンの放出を抑え、I型アレルギーである花粉症やアトピー性皮膚炎等に対する抑制効果が期待できるとされています。



また、じゃばらの果皮に含まれるフラボノイド類の80%以上がナリルチンで、果汁の6倍〜10倍も含まれているそうです。

このように1種類の成分が特化して含まれている柑橘類はほとんどなく、世界的にも珍しいのだとか・・・。これからの「じゃばら」の活躍に期待しましょう！

お風呂の第二、第三の作用とは？

お風呂で分かりやすい第一の作用は何といっても「温まる」こと。つまり温熱作用です。しかし、それ以外にも「静水圧」と「浮力」という意外な作用があるのです！！

◆静水圧が及ぼす体への効果は？

「静水圧」とは、いわゆる水圧のことで、足のむくみを解消する効果があります。お風呂のような浅い水でも、水面下の体には水圧がかかっていて、肩まで湯に浸かった状態でメジャーを使って腹周りを測ると、空气中に比べて数センチも縮むほどです。

立ち仕事などによる足のむくみにはお風呂が効果的ですが、これは水圧によって足にたまった血液が心臓に押し戻されるからです。むくみ解消には水圧効果の弱い「半身浴」ではなく、肩まで浸かる「全身浴」がいいことがわかっています。



◆重力からの解放を楽しもう！

この瞬間も、あなたは重力に抗して、座るなり立つなりの姿勢を保っているはず。その間、無意識であっても重力に負けないように筋肉を緊張させているのです。この重力から解放してくれるのが「浮力」です。肩まで水に浸かっている場合、浮力によって体重が10分の1になって大変軽くなります。つまり体重が60kgの人はたった6kgになる計算になります。

お風呂に浸かるとフワフワして体が軽くなり余計な筋肉の緊張が必要なくなるため、リラックスできます。お風呂でのリラックス感には温熱作用だけではなく、この浮力作用によるものも大きいでしょう。

静水圧と浮力はシャワーでは決して得ることができない作用です。普段、シャワーで済ませている人も静水圧と浮力の作用を考慮して浴槽に浸かってみましょう！！