

## ひかり整骨院だより



発行/ひかり整骨院

住所 〒700-0856 岡山市北区十日市西町6-16

電話番号 086-230-0585

## 院長挨拶

あけましておめでとうございます!!

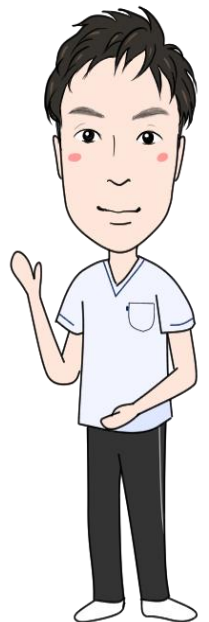
今年もひかり整骨院を宜しくお願い致します。

去年は年末の寒波を除いて寒さが比較的に穏やかだったようにもおもいますが1月から2月が1年の中で1番冷え込むと言われています。日本での過去最低気温が1902年1月北海道で-41℃でした。ちなみに岡山県の過去の最低気温は何℃かご存知でしょうか？

岡山では1981年2月に-9.1℃という寒さがあったそうです。北海道と比べるとあまり寒そうには思えないですね。(笑)そんな寒い時期ですが寒さ対策はされてますでしょうか？

温めると効率的に冷え対策になるのが首(太い血管があるため)手首・足首(皮膚の近くを動脈が通っているため)大きな筋肉(お腹・太もも・お尻・ふくらはぎ(血管が多い))を温めてあげると効率よく寒さ対策になります!常に冷えを感じていると冷え性になりやすくなりますし、冷えというのは体にとってほとんどいい影響をもたらさないからです。冷やすとよいことといえばケガをした直後くらいでしょうか・・・貼るカイロや、レッグウォーマー、足首ウォーマー、マフラーなど有効に活用しましょう!!

いかがでしたでしょうか?寒くなるこの季節に冷え対策をしっかりしていきましょう!!

意外と知らない!?  
健康キーワード

## 希少糖 (シアシュガー)

最近、飲み物やお菓子などで「希少糖」を使用しているものが増えています。希少糖とは自然界におずかしが存在しない天然の糖の総称です。ちなみに、むし歯予防に有効なキシリトールも希少糖の一つです。他にも、代表的な希少糖の一つである「D-アピコース」は血糖値を抑制する作用が認められており、体内に吸収されにくい糖のため肥満防止に役立つと言われています。現在研究が進められており、ダイエットだけでなく糖尿病やがん治療への応用も期待されています。

※摂取に心配のある方は医師の指示をおおぎましよう

## 全国おもしろ方言クイズ

## めやぐ (青森県)

青森県・津軽地方からの出題です。相手から「めやぐだな〜」と言われたとき、津軽地方ではどういった意味になるでしょうか?



①申し訳ない



②眠くなった



③おじやします

★解答は裏のページにあります

★ヒント★ 親しい間柄でもよく使う言葉。「ありがとう」の意味合いも含まれているそうです。

## 1日1回自宅でできる 健康セルフチェック

どんな病も早期発見が大切ですよ。今回は1日1回自宅でできる健康チェック項目と、発見できる病気を紹介していきます。「おや?」と思ったところがあれば、早めにかかりつけの医師に相談しましょう。

★**髪を見る**…健康な人の毛質はしっとりツヤがあり、パサつきや抜け毛が少ないです。頭皮の乾燥やかゆみが強いは、新陳代謝が悪くなっているかもしれません。

★**顔色をチェック**…青白ければ貧血、黄色ければ黄疸、赤ければ多血症の疑いがあります。とくに多血症は命に関わる病気に発展する可能性があるため要注意です。

★**白目を確認**…白目が黄色い場合、肝機能障害の恐れがあります。

★**下まぶたと唇をめくろ**…下まぶたが白いときは貧血気味かもしれません。また、唇をめくって歯茎や口の粘膜が黒っぽく、さらに手首やウエストも黒ずんできた場合は副腎皮質障害の恐れがあります。

★**舌と口臭のチェック**…舌が紫色っぽくなっているときは循環器の異常が考えられます。また、白っぽいときは貧血気味かもしれません。口臭はむし菌の進行や消化器が弱っている可能性があります。消化器官の場合は消化の良いものを食べて様子を見ましょう。

★**首を触る**…扁桃腺が腫れているときは要注意です。また、他にも体重の減少など普段と異なる症状が見られる場合は、甲状腺の異常かもしれません。

★**手のひらと爪を見る**…親指や小指の付け根に赤みがある場合は肝臓が弱っているサインかもしれません。爪の色が濁っているときには腎臓病や糖尿病の疑いが高まります。

★**体表を見る**…身体にポツンと赤い点があり、その周囲を筋状の毛細血管が走っていたら即受診をしてください。肝機能が弱っており、とくに肝硬変がすすんでいるかもしれません。



毎日チェックすることで些細な変化もすぐに気づくことができます。  
ぜひセルフチェックの時間を作ってみてくださいね。

## 旬の食材が摂れる 健康レシピ

### 豚肉のみかん ドレッシングサラダ



#### 材料 (2人分)

- ・豚ロース肉(薄切り)……160g
- ・レタス……160g
- ・たまねぎ……1/4個
- ・みかん……2個
- (a)濃い口しょうゆ……大さじ1
- (a)ごま油……小さじ1

#### 栄養価 (1人分)

- ①エネルギー……294kcal
- ②ビタミンC……2.4mg
- ③たんぱく質……30g

#### 作り方



- ①:豚ロース肉はサッとゆでて水気を取っておく。レタスは洗ってちぎり、水気を切る。たまねぎはスライスし、軽く水にさらして水気を切る。
- ②:みかんは薄皮をむいてボウルに入れ、(a)を加えて果肉をつぶすようにしながら混ぜる。
- ③:器にレタス・たまねぎ・豚ロース肉の順に盛り、②をかける。

#### ワンポイント!

みかんにはビタミンCが多く含まれていますし、豚肉はたんぱく質が豊富です。インフルエンザや風邪を予防するには「ビタミンC」と「たんぱく質」を積極的に摂取しましょう。



★全国おもしろ方言クイズ解答:①申し訳ない ★解説:めやぐ自体は「迷惑」といった意味ですが、会話の中で使われる場合は「迷惑をかけてごめんなさいね」といったニュアンスで使用されるそうです。