



よつばだより

～大切なあなたとご家族と健康のための情報誌～

PICKUP!!

★1日の血圧変動を知ろう!

「血圧」と言うと、ついつい病院などで測定した数値を見て「血圧が高い」「低い」と一喜一憂しますが、実は**血圧は1日の中でも大きく変動しています**。その変動幅はまるでジェットコースターのような。そして、脳卒中や心筋梗塞など血圧が関係する症状は、そうした血圧が大きく変動するタイミングに起こりやすいものですから、タイミングを知って事前に対策出来るようにしておきましょう。まず、人の血圧は一般的に昼が高く夜が低いのが基本です。しかし、**日常生活の中で特に血圧が変動しやすいタイミングがあるのでご紹介しましょう**。まずは「起床時」の睡眠中低かった血圧が、朝起きて体を起こす時に一気に跳ね上がります。少し血圧の高い人なら、160から200を超すこともあるそう。寝汗で血液もドロドロになっているタイミングなので特に注意が必要です。対策としては、目が覚めてからすぐに体を起こさずに布団の中で深呼吸(腹式呼吸)を複数回するといいでしょう。そして、起きあがったら水を1杯のみ、その後ゆっくりと朝食を取ってください。そうすることで、上がりやすい朝の血圧を抑えることができます。そして血圧が上がるもう一つのタイミングは「入浴」の服を脱ぐ時と、熱めのお湯に入る時、そしてお湯に首まで浸かっている時に血圧が大きく上がります。しかし、体が温まって血管が拡張すると今度は急に血圧が下がり、これで失神する人もいる程。これら避けるには、脱衣室の温度差を無くし40度くらいのお湯で半身浴にしてください。血圧に関する正しい知識を持って、自分の体を守りましょう。



GREETING

10月はそろそろ肌の乾燥が気になり始める季節。実際、湿度の高い7～9月と比較すると、10月は一気に15%程度も湿度が下がります。真冬にはまだ早いですが、肌の乾燥対策の準備をそろそろ始めておきましょう。そこで今回ご紹介するのが、昔からの定番「ニベアの青缶」です!最近、このニベア青缶が「安いのに実はかなり使える」と話題になっているのをご存知でしょうか。もともと約100年前にドイツで医療用クリームとして開発されたニベア。手や体に使うのは普通ですが、今回オススメするのは「ニベアパック」です。特に肌が疲れたり乾燥していると感じた時にやってみてください。方法は①洗顔後の軽く濡れている肌に、顔が白くなるくらいたっぷりニベアを塗る②蒸しタオルを乗せて10～15分置く③その蒸しタオルで優しくニベアを拭きとる④化粧水を含ませたコットンで顔全体を拭きとる・・・で終了。とっても簡単ですよ。湯船に浸かりながらやると更に効果的です。



MONTHLY NEWS

10月の記念日

- 10月1日 衣替え
- 10月5日 時刻表記念日
- 10月13日 麻酔の日
- 10月18日 フラワーパの日
- 10月22日 パラシュートの日
- 10月31日 ハロウィン



VOICE



★10/31はハロウィンですが・・・ハロウィンってなに???

ハロウィン、あるいは、ハロウィーン(英: Halloween または Hallowe'en)とは、毎年10月31日に行われる、古代ケルト人が起源と考えられている祭りのこと。もともとは秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な意味合いのある行事であったが、現代では特にアメリカ合衆国で民間行事として定着し、祝祭本来の宗教的な意味合いはほとんどなくなっている。カボチャの中身をくりぬいて「ジャック・オー・ランタン」を作って飾ったり、子どもたちが魔女やお化けに仮装して近くの家々を訪れてお菓子をもらったりする風習などがある。～Wikipediaより～近年、日本でも大きなイベントになり仮装などして楽しまれています!!

RECIPE



★栗とマッシュルームのクリーム煮

(材料は2人前)

1. 栗(5～6個)は渋皮まで剥き、マッシュルーム(5～6個)は、食べやすい大きさに切る。
2. フライパンにオリーブオイル(大1)をひき、「1」と塩(ひとつまみ)を入れ炒める。
3. 「2」に水(1カップ)を加え、蓋をして弱火で10分ほど煮る。
4. 「3」に豆乳(1カップ)、塩(小さじ2/3)、胡椒を加え更に煮詰める。
5. 豆乳にとろみがついたら器に盛る。

INFO

★無人島

皆さんご存知ないと思いますが、今日2日は実は「無人島の日」という記念日です。そこで! 日頃まったく縁のない「無人島」について今回は少しご紹介しましょう。まず、日本には全部で6852個の島があり、そのうち人が住んでいるのは400個程度。残りの6400個ほどはすべて無人島になります。そしてその無人島、もちろん全部じゃありませんが・・・買えちゃいます。驚くことに、無人島を専門で扱う不動産屋さんがありまして、そのHPを見るとお安いものなら2千万程度で島が1つ買えるんだからテンション上がりますよね(といっても大金ですが)。海外セレブでは、ジョニー・デップ、レオナルド・ディカプリオ他、多くの方がプライベートアイルランドをお持ちのようですよ。いやいや、もうちょっと手軽に・・・ということなら無人島ツアーも色々ありますし、貸し切りキャンプを主催している会社もありました。意外と簡単に楽しめる無人島、おすすめですよ!



AFTER WORD

10月は衣替えの時期。みなさんはもう終わりましたか? 最近「クローゼットに全部入るから」などの理由で衣替えをしない方も多くなりました。が、**敢えて衣替えをオススメしたい理由が2つあります。**1つ目の理由は、「衣服の汚れを徹底して落とし、乾燥をして、念入りな防虫対策を施せるから」です。特に10月にしまい込む衣服は夏服がメイン。汗が残っていると汗じみになりますから要注意です。そして夏は湿度も高いので衣服が湿っているケースも多く、そのまましまうとカビも発生。しまう前に乾燥してください。そして防虫対策も丁寧に行えます。そして、2つ目の理由が「衣服を見直し不要なものを整理できるから」です。定期的に不要なものをチェックするのは大切ですから、皆さんも是非衣替えを試してみてくださいね。

発行



よつばはりきゅう院

0748-26-4723 (ご予約優先制)

〒523-0892 近江八幡市出町413-18

診療日 平日・土曜日

9:00～21:00

第1・3日曜日

9:00～17:00