

2017年
8月号



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!!

★ドライアイに気を付けて

パソコンやスマホをよく使う方がなりやすいドライアイ。「最近目が乾くな」と感じる方は要注意です。ドライアイとは、涙が不足したり涙の質の異常(油分低下)が起こることによって目の表面が乾いてしまう病気のこと。パソコンを長時間使ったりコンタクトをしている方、目が乾く・かすむ・充血する・光がまぶしいなどの自覚症状がある方は一度病院でチェックしてみることをオススメします。また普段の生活でも「自分で出来るドライアイ対策」を取り入れてみましょう。まず、意識してまばたきするようにします。特にパソコン作業中は無意識にまばたきの回数が減りますので要注意。特に、ぎゅーっと数秒間目を閉じてから開くまばたきはオススメです。また、パソコンやスマホから出るブルーライトをカットすることとても大切。最近ではブルーライトカット用の眼鏡も市販されていますから取り入れるといいでしょう。次に、涙の質の改善に役立つのが「目を温めること」。涙は血液から作られるのですが、目を温め血行を改善することで新鮮で油分を十分含んだ質の良い涙が作られるようになります。そして最後に、食生活によっても涙の質が改善されるので是非日頃の食生活を見直してみませんか。よく「目にはブルーベリーが良い」と言いますが、これはアントシアニンという成分が目の血流を改善してくれるからなんです。他にもルテインやアスタキサンチンといった成分も目に有効ですからサプリメントなどで探してみるというのはいいかではないでしょうか。更に、ビタミンA・B・Cも目の健康に大切なので、普段の食事でも意識してみてください。



GREETING

夏に飲むビールは本当に美味しいですよ！今回は家でも出来る「お店で飲むビールの再現法」をご紹介します。まず鉄則は、必ず綺麗なコップやジョッキに注ぐこと。コップに注ぐことで余計な炭酸が抜けて雑味を感じにくくなるのだそうです。そしてお店で飲むビールが美味しいもう一つの理由が泡がきめ細かいこと。あの泡のお陰でビールの苦みや雑味が消され、ビールが空気に触れて味が劣化することも防いでくれます。再現するには、まずコップから少し離れた高さからビールをコップの7割まで注ぎます。泡だらけになりますがそのまま待つ、泡がコップの1/4くらいまで落ち着いたところで今度はそっと泡立てないようにビールを注ぎます。これで完成！きめ細かい泡が完成して、いつもと違う味おいになるはずですよ。ビールの苦みが苦手な方は、カルピスやレモンスカッシュなどで割っても美味しいのでオススメです。もちろん、お酒は20歳になってからですからね！



MONTHLY NEWS

が休診日となります。						
8						
よつばはきゆう院						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2 休診日	3	4	5 AM休診日
6	7	8	9 休診日	10	11 休診日 山の日	12 休診日
13 休診日	14 休診日	15	16 休診日	17	18	19
20	21	22	23 休診日	24	25	26
27 休診日	28	29	30 休診日	31		

VOICE



★腸内環境を整えるって大切ですね!パート②

健康維持には、いつも腸内環境を正常にしておく一つ、善玉菌が優勢な『腸内フローラ』を整えることが大切です。そこで日頃から補っておきたいのが、善玉菌の代表＜乳酸菌＞。乳酸菌は腸内で乳酸・酢酸をつくることで、悪玉菌の定着・増殖を防ぎ、おなかの不調を予防します。また、乳酸・酢酸には腸の運動を正常にし、下痢や便秘などを改善する、整腸作用があります。乳酸菌を摂ることで善玉菌が優勢な『腸内フローラ』を保ちましょう！

これは私の実体験ですが昨年約1年間アトピーの再発で苦労しました。病院へも行き治療も受け食事なども色々考えましたが一進一退の日々。しかし腸内環境を整えることで日に日に良くなる事が実感できました。皆さんも体調が優れない時は1度気を付けてみてはいかがでしょうか？

RECIPE

★みょうがのチャーハン



1. みょうが(4個)は千切りし水にさらしておく
2. 1cm幅に切った豚バラ肉(60g)をフライパンでカリカリになるまで炒める
3. 「2」のフライパンにご飯(茶碗2杯分)を加え炒める
4. 「3」のフライパンに塩コショウ(少々)と酒(大2)を入れ、酒が蒸発したらオイスターソース(小1.5)を加え全体を混ぜる
5. 火を止める直前に醤油(小1.5)を回し入れ、みょうがもいれて軽く混ぜる
6. チャーハンを皿に盛り、ゴマと万能ねぎをかけて完成

INFO

★金魚

夏祭りでも誰もが1度はやったであろう「金魚すくい」。今回はそんな金魚についての雑学をお届けします。金魚は中国で生まれたもので、日本に伝来したのは1500年頃の室町時代。当時は貴族や武士など上流階級だけが飼える贅沢なものでしたが、江戸時代後期に武士の副業として養殖が盛んになってから庶民に普及していきました。現在の日本で金魚養殖で有名なのは愛知県の弥富、奈良県の大和郡山、熊本県の長洲、東京都の江戸川、埼玉県の加須など。日本の金魚は現在22品種にカテゴリー分けされるそうですが、実際には様々な独自交配が行われ品種登録されていないものも含め多種多様な金魚が流通しているそうです。そして驚きなのは「金魚が水道水の水質チェックで活躍している」ということ！浄水処理を行い様々なチェックをした水道水の最終チェックとして、金魚の水槽に水道水を入れて毒性チェックをしているのだとか。私達の水道水のためにも役立っているんですね。



AFTER WORD

いやー暑いですね。毎年のこととはいえ本当に暑いです。暑いとつい半袖、いや、出来ればタンクトップ・・・と洋服の面積が少なくなっていくますが、実は意外と「夏の長袖」がおすすめなんです。夏に長袖を着ると、汗を吸い取ってくれる、腕の日焼けを防ぐ、エアコンの冷えから体を守るなどのメリットがありますが、実はそれ意外にも「紫外線による疲労を減らせる」というのがあります。実は紫外線ってとっても体力を奪うんです。紫外線を浴びると血中の疲労物質が増加し、それに伴い活性酸素が発生します。炎天下にいるだけでぐったり疲れるのはこれが原因なんですね。ですから長時間外にいる時は、あえて長袖を着るのがおすすめです。軽くて肌触りの良い生地も色々ありますから、夏の長袖も意外と快適ですよ。

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