

## マラソンランナー必見！ 日頃のケアを大切に！



日ごろから、美容や健康のためにランニングをしている美ジョガーさんや、趣味の域を超え、本格的にマラソンに取り組んでいる方も多いと思います！  
 だけど、ちょっと待って！！  
 健康や美容のためにと思ってはじめたランニングに、隠れた落とし穴がひそんでいることを知っていましたか？

### ▼実は貧血になりやすい！

長期間ランニングをしている人は、赤血球の数などが低くなり、運動性貧血とよばれる症状になりやすくなります。

原因としては、ランニングによる発汗作用で、鉄分をはじめとするミネラルが失われるからだと言われています。

また、地面への衝撃で血球そのものにダメージが及ぶからだとも言われています。

### ▼肝機能にも悪影響アリ！

一般的に、心臓に負担がかかることは知られていますが、実は肝臓にも虚血や低酸素などによるダメージがあるのだとか・・・。

ランニングは、脂肪の燃焼効果が高い有酸素

運動なので、日頃からランニングをしている人は、体脂肪が低い傾向にあり、エネルギーとしての糖質や脂質の不足を補うために、肝臓を酷使するそうです。



これらの落とし穴は、男女を問わず存在しているようですので、美容や健康、貧血や肝臓へのダメージを防ぐためにも、積極的にタンパク質や鉄分を摂取するなど、食生活に注意することがとても大切です！！

これから、益々ランニング日和になりますが、日頃からのケアを怠ることなく、ランニングを楽しんでくださいね！！

確認用

# わかちあい通信

ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター



第28号

発行日

2012年4月1日



## 今月のハイライト

- ・間違っていないか？  
 その花粉症対策！……………1P
- ・いよいよ春ですよ～！！……………2P
- ・日本の礼儀！……………2P
- ・今月のレシピ……………3P
- ・ペットボトルにご用心！！……………3P
- ・マラソンランナー必見！……………4P
- ・春はビタミン摂取をお忘れなく！……………4P

## 間違っていないか？ その花粉症対策！

まだまだツライ時期が続きます！

もしかしたら、あなたの花粉症対策は間違っているかもしれませんよ！！

花粉症対策をQ&A形式にて解説します(^\_^)

Q. 花粉症に効くといわれている食べ物や飲み物は本当に効くの？

A. 【△】実験で効果が確かめられているものと、そうでないものがあります。

免疫の調節に関わる乳酸菌や抗酸化作用を持つポリフェノールを含む食品は、炎症を抑える効果が期待される食品です。

しかし、乳酸菌の場合には、菌の種類によっても違ったりします。

期待できる効果は、薬の半分以下で症状の軽い人向きです。

Q. 花粉量が少ないと花粉症は軽くて済む？

A. 【△】花粉の量が少ない場合、症状がひどくなる日が少なくなる可能性があります。

Q. 雨の日は花粉症対策をしなくても大丈夫？

A. 【×】雨が降っている時には花粉はほとんど飛散しませんが、降り始めには飛散数が増えることもあります。

また、雨の翌日には飛散量が増えるので要注意です！！

これは、花粉飛散数が翌日に繰り越されることで、倍の飛散量が飛ぶと考えられます。

Q. 花粉症の人は、コンタクトレンズを外した方が良い？

A. 【△】コンタクトレンズで眼球が覆われると、花粉の付着を防いでくれるので、コンタクトレンズを付けて、度が入っていない眼鏡やゴーグルをするのがベストです。

ただ、目のかゆみなど、結膜炎になっているときはコンタクトレンズは外した方が良いでしょう。

Q. 花粉を落とすために目を洗った方が良い？

A. 【×】目を洗うと、涙が薄まったり、変化したりして刺激になるので、かえってかゆみが出る場合があります。

Q. 市販薬よりも医療機関での処方薬の方が効く？

A. 【○】一般的には処方薬の方が市販薬より効果があります。

最近では、処方薬と同じ成分のものが市販薬として売られていますが、有効成分の量が少ないことがあります。

Q. 薬は眠くなる方がよく効く？

A. 【×】薬の効き目と眠気の起りやすさは相関するわけではありません。

最近では、眠気を起こさずにアレルギー症状を抑えるタイプのお薬もあります。

運転をする人や受験生は、眠気のおこらないタイプのお薬をオススメします。

## 【当院のトピック】

★最も細い(2.3mm)ノドのファイバーを導入しました。

患者さんの肉体的負担が軽減されました。

★清掃業者による大掃除を従来の4倍に増やしました。院内感染のリスクが軽減されました。

## 肌にいいのはやっぱり

### 「ビタミン！」

肌にいい栄養素といえば、ビタミンです！

特に注目したいのが次の4つです！！



いわゆる抗酸化物質で、肌を老化させる主犯格、活性酸素を除去してくれます。

## 春はビタミン摂取をお忘れなく！

**ビタミンE** 若返りのビタミンともいわれ、体内の酸化を防ぎ、肌をみずみずしく保ってくれます。

【植物油 アーモンド ピーナッツ うなぎ 緑黄色野菜など】

**ビタミンC** メラニン色素の生成・沈着を阻害したり、肌のハリや弾力のもととなるコラーゲンの合成を促進します。

【トマト パセリ いちご キウイ ブロッコリー ピーマンなど】

**βカロチン** 体内でビタミンAに変化し、皮膚病や肌荒れにも効きます。

【かぼちゃ にんじん ピーマン ブロッコリー パセリなど】

**ビタミンB2** 体内でできた酵素が、抗酸化物質として働く手助けをし、血液の循環をよくして肌を生き生きさせます。

【どじょう うなぎ レバー 干しいたけ さば 納豆など】

**注** 加工食品中心の食生活は、避けましょう！！

加工食品の合成保存料に使われるリンは、摂りすぎると、骨がもろくなるなど体全体の老化につながる恐れがあります。

## 発行

ふくおか耳鼻咽喉科

東海市加木屋町2-224-2

電話 0562-38-2800



# いよいよ春ですよ～！！



春到来！でも、春になるとなぜか急に眠くなってしまふのは私だけでしょうか？

眠くなる原因として考えられるのが、日が長くなるにつれ活動時間も長くなり、結果的に就寝時間が遅くなってしまい、睡眠不足になってしまう・・・。

さらに、暖かくなると新陳代謝が活発になりビタミンB1を消耗します。

すると眠い・だるい・疲れやすいといった症状が現れやすいのです！

ちなみに、日本人は世界の中でも居眠りをよくする国民なのだそうですよ（笑）

眠気を感じる時期は、最低気温が6℃から15℃位で、ちょうど布団をかぶって暑くもなく寒くもなくといった気温のとき！

この気温は、東日本や西日本の太平洋側では3月末から5月の中頃に当たり、ちょうど年度が変わる時期から連休明けの時期なので、環境の変化による心労や、また連休で遊び疲れた結果、眠くなるということも考えられるではないでしょうか！？



でも、1年ぶりの春ですから、ボ～としないためにも、早寝早起き、ビタミン吸収でタツプりと春を満喫しましょう～！！

## 旬物雑学！

竹かんむりに旬と書いて「筍」まさにタケノコの季節です！  
 ちよっと見ない間に上げるほどに育つタケノコですが、平均すると1日20〜30cmも伸びます。  
 ラーメンに入っている『しなちく』って実は麻竹というタケノコなんです  
 よ！  
 元々台湾などで、豚肉などを料理するときに、脂を吸い込ませるために一緒に煮込んでいたのですが、これを箸休めの意味でラーメンにのせたところ、大に好評だったそうで、一気に広まったそうです



# ゴールデンウィークの名づけ親！？

ゴールデンウィークが和製英語であることはご存知かと思いますが、そのいきさつを知っている人は、意外と少ないのではないのでしょうか？



1948年に国民の祝日に関する法律が施行され、連休がある4月末～5月初めの1週間の映画館入場者数が増加しました。そこで大日本映画製作株式会社（大映）が、放送業界用語の「ゴールデンタイム」をヒントに「最高に素晴らしい1週間」という意味で「黄金週間」と命名しよりインパクトを強調した「ゴールデンウィーク」になりました。

当初は映画業界で使われていたものが、一般にも広がった・・・と言う訳です！

ゴールデンウィークの名づけ親（？）でもある大映は、1950年代から1960年代前半にかけて、長谷川一夫を筆頭に、三大女優、京マチ子・山本富士子・若尾文子、そして市川雷蔵と、日本映画史に残る大スター達を擁しさらに高峰秀子、鶴田浩二、岸恵子らも出演し『近松物語』『夜の河』等の名作を多数送り出しました。中でも、市川雷蔵主演作は人気が高かったそうですよ！



ちなみに、日本における初の映画上映は、1896年11月、鉄砲商人であった高橋信治さんという方によって上映されたそうです！

今年のゴールデンウィークの予定は、もうお決まりですか(^\_^)

## 4月の運勢

全体運、恋愛運は左から月の上旬、中旬、下旬となります。

牡羊座 3/21~4/19	好不調の激しいとき。やり残していることは早急にやってしまうこと。今は、前進を考えるより身の回りを固めましょう。	全体運 △▲○	恋愛運 ○△△
牡牛座 4/20~5/20	運気はイマイチ。今は何をやっても思うようになりません。信念を貫くより受け身の姿勢に徹しましょう。あがけばあがくほど泥沼に。	全体運 △▲○	恋愛運 ▲△○
双子座 5/21~6/21	不安定な運気。やりたいことがあっても今は自重しましょう。特に自分勝手な行動は、周囲からの反発をかってしまうでしょう。	全体運 ◎○△	恋愛運 ○△△
蟹座 6/22~7/22	運気急上昇。なにごとにも、完全燃焼するぐらいの気持ちで、やりたいことをやりたいだけやってみましょう。ただし軽率にならないように。	全体運 △○◎	恋愛運 ○○◎
獅子座 7/23~8/22	一見好調でも、どこかに落とし穴が。今は大きな発展より、のんびり構えてチャンスを待ちましょう。あせりや気負いは大失敗のもと。	全体運 ○△▲	恋愛運 ○△▲
乙女座 8/23~9/22	チャンス到来の時。運気が急上昇しています。モタモタしないで前向きになりましょう。周囲を見渡してみると、どこかにラッキーが。	全体運 △◎◎	恋愛運 △○◎
天秤座 9/23~10/23	まだまだ運気好調。目標に向かって突っ走りましょう。やればやるほど楽しいことが目白押し。のんびりするのは、あまりにも勿体ない。	全体運 ◎◎△	恋愛運 ○△△
蠍座 10/24~11/21	運気は快調。全てにがんばれるときなので、気力を十分出して迷わないで勇気をもって行動しましょう。決して控えめにならないこと。	全体運 △○◎	恋愛運 △○◎
射手座 11/22~12/21	やや運気パワーダウン。自我が出やすい時なので、縁の下の力持ちに徹しましょう。心身のリフレッシュも今のうちにやっておきましょう。	全体運 ○△▲	恋愛運 ○△△
山羊座 12/22~1/19	運気好調ですが、のんびりしないように。平凡な生活では楽しいことは期待できないので、メリハリのある生活が開運の秘訣でしょう。	全体運 △◎◎	恋愛運 ○△△
水瓶座 1/20~2/18	運気低調。あせって運気を急降下させないように。これからのことを考えて今は発展を考えるより足元を固めておきましょう。	全体運 ○▲△	恋愛運 ○△▲
魚座 2/19~3/20	ようやく運気急上昇。なにか目標を立てて、新しい可能性にチャレンジしてみよう。集中力も旺盛になり、充実した生活が期待出来そうです。	全体運 △◎○	恋愛運 △○◎

## 「いただきます」と「ごちそうさま」

### 日本の礼儀！

★食事に携わってくれた人への感謝！  
 料理を作ってくれた人、配膳をしてくれた人、野菜を作ってくれた人、魚を獲ってくれた人など、その食事に携わってくれた方々へ感謝の心を表しています。



★食材への感謝！  
 肉や魚はもちろんのこと、野菜や果物にも命があると考え『○○の命を私の命にさせて頂きます』と、それぞれの食材に感謝しており、こちらが本意だと言われています。

「いただきます」は、漢字で書くと「御馳走様」昔は、今のよう冷蔵庫もスーパーマーケットもありませんから、食材を揃えるのは大変なことで「馳走」は走りまわるという意味で食事をしなくてもなすために奔走する様子を表しています。  
 やがて丁寧語の「御」をつけた「御馳走」に、もてなすという意味が含まれるようになりました。  
 そして、いろいろと大変な思いをして食事を準備してくれた人への感謝を込めて「様」がつき、食事のあとに「ごちそうさまでした」と挨拶するようになったのです。  
 人と人との関わりや食への関心が高まる今だからこそ何気ない挨拶ですが、意味を知って使うことで、心の栄養にもつながるのではないのでしょうか。