

いつまでも健康な体でどこまでも

けんしょうかい

健翔会だより

77 号

2018・6月1日

発行所

香川県坂出市川津町
(〒762-0025) 3329-14
医療法人社団 健翔会
堀口医院
TEL 0877-45-8686

◎本紙に関するご意見、ご質問がありましたら
お気軽にどうぞ！

<担当>高橋, 青北
TEL 0877-45-8686 FAX 0877-45-8883
HP <http://www.horiguchi-hp.jp>



堀口 裕 先生

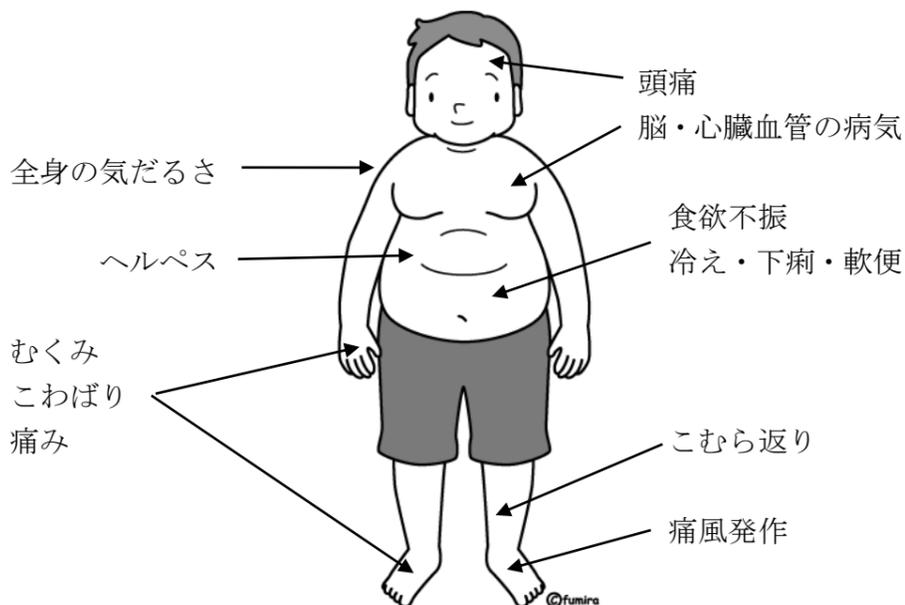
皆さん、
5月、6月を元気よく乗り
越えましょう。

5月・6月は体調不良になりやすい

例年5月、6月頃は、身体の疲れが出やすい時期です。これは一日の寒暖の差が大きくて、身体の冷え込みや自律神経・免疫力の不調が起こるためです。朝方から午前中にかけて気温が低く、お昼頃から気温がかなり上がってきます。寝具類や衣服はすでに薄くなっていて、朝方に直接足腰や肩が冷えます。このとき筋肉も硬くなるので、とても血行が悪くなります。また一日のうち短時間での気温の変動が大きいために、自律神経の不調も出やすくなります。自律神経の不調は末梢の血行を悪くします。こうして末梢の血行がとても悪くなり、その結果全身の新陳代謝が悪くなります。身体中に酸素や水、栄養が行きわたらず、老廃物の排泄もうまくいきません。それだけでも十分に身体の疲労感につながりますが、さらに身体の冷え込みや筋肉の凝りによる血行障害、そして自律神経の不調などは、免疫力の不調も引き起こして身体の疲労感を増強することがあります。ときに末梢の血行障害はあちこちに炎症を蓄積させ、身体の疲労感やむくみ、手足の重だるさを助長することになります。

5月・6月にどんな症状が多いか

- ① 手指や足のむくみ、手指のこわばり(関節の曲げづらさ)、手指の関節痛
- ② 身体の気だるさ、ふくらはぎ(下腿)のだるさ、こむら返り、身体の熱っぽさ
- ③ 食欲不振、下痢や軟便、お腹の冷え感や膨満感、頭痛
- ④ ヘルペス(単純ヘルペスや帯状疱疹)や痛風発作、リウマチの悪化
- ⑤ 脳や心臓の血管の病気



5月・6月を乗り切るための方法

- ① 睡眠を十分にとる(7時間ほど)。遅くとも夜11時には入眠しましょう。
- ② ややぬるめで入浴し、肩までつかりましょう。足腰の冷えや痛みがある場合は、夜だけでなく朝や昼間でも入浴して下さい。午前中に足裏や腰にカイロをしたり、膝サポーターやレッグウォーマーをするのも効果的です。
- ③ 入眠時足腰を冷やさないように、毛布をしっかりとかけて下さい。入眠時冷房で冷えすぎないように、エアコンはタイマーにして下さい。
- ④ 水分をこまめにとりましょう。日中、仕事やスポーツで汗をかく場合は、塩分に配慮してミネラルウォーターをとると良いです。
- ⑤ 食事では、たんぱく質とビタミンCをしっかりととりましょう。これらは筋肉、骨、軟骨、肌、血管の材料として、また傷の治癒にもとても重要です。特に免疫力を支えるために必須で、たんぱく質やビタミンC以外では亜鉛(海のカキ、青パパイヤなど)、ベータグルカン(きのこ・海藻類など)も大切です。
- ⑥ 還元電子治療を行ってください。免疫の働きを回復させるときは、極数選択「1」で左手足、または右手足です。1回20分ですが、在宅の方は1日3~4回を目安に行ってください。
- ⑦ 散歩(20~30分)やゆっくりとした深呼吸、体操をしましょう。また体操やマッサージ、ハリ治療も有効です。
- ⑧ もし身体の疲労感が著しいときは、お医者さんにご相談しましょう。

【ご案内】

第11回 還元電子医学の会 東日本支部勉強会

Society of Electron-Reducing Medicine

平成30年7月15日(日)
12:30~15:40(12:00~受付開始)



講師 堀口 裕先生
医療法人社団健翔会 堀口医院院長

会場 オフィス東京 T3 会議室 (詳細は裏面参照)

参加費 一般 6,000円 会員 5,000円

参加には事前申し込みが必要です。
裏面の申込書にご記入の上、FAX・郵送・メールにてお申し込み下さい。

主催・問い合わせ
還元電子医学の会 事務局
〒762-0025
香川県坂出市川津町3329番地14
医療法人社団健翔会 堀口医院内
TEL: 0877-45-8686
FAX: 0877-45-8883
E-mail: igaku@horiguchi-hp.jp



いろいろ豆知識

ニンニク

元気の源、世界で愛されるニンニク

「ニンニクを食べて元気になろう!」といったことを聞いたことはないでしょうか? ニンニクは、あの強烈なおいもさることながら滋養強壮によい食材としても有名です。また、強い殺菌作用もあります。食べても塗っても体によい、すばらしい食材なのです。

ニンニクのかは古くから知られていて、世界では紀元前の昔から栽培して食されてきました。古代、中国では最高級の薬と重宝され、エジプトではピラミッドづくりの労働者たちに力をつけてもらえるようふるまわれていました。今でもニンニクは中国料理やイタリア料理、インドカレーのスパイスなどには欠かせない食材で、栽培も消費も盛んです。ニンニクの収穫祭はフランスやメキシコなどの世界各国で行われています。

日本には、古代に中国を通じて伝わりました。古事記ではスサノオノミコトの厄除け守りとして、源氏物語では姫君が飲んだ薬として登場しています。茨城県には1000年以上もの歴史をもつ一ノ矢八坂神社があり、今でも毎年ニンニク祭りが催されています。ニンニクは世界中で長年人々に愛され続けているのです。

ニンニクのかは「におい」、健康に良い成分も豊富

ニンニクと言えば、ツンとしたにおいが特徴です。においが苦手なニンニクを遠ざけている人もいるかもしれませんが、それこそがニンニクがもつ力の源なのをご存じでしょうか。

調理前のニンニクはにおいがありません。ニンニクを切ったりすり潰したりすることで細胞が破壊され、ニンニクに含まれているアリインが酵素・アリナーゼによりアリシンという成分に変化します。このアリシンこそがにおいの正体なのです。

アリシンには強い抗菌・解毒作用があって風邪やインフルエンザの症状を和らげてくれます。また、ビタミンB1の吸収を促進する作用もあります。ビタミンB1は糖からエネルギーを生み出す働きがあり、スタミナ補給に役立ちます。ニンニク自体にもビタミンB1が豊富なので、疲労回復には最適な食品と言えるでしょう。

健康によい成分はほかにもたくさん含まれています。たとえば、アリシンが分解することにより生成されるメチルアリルトリスルフィドには血栓を防ぐ作用があるので動脈硬化の予防効果が期待されています。また、ジアリルトリスルフィドには、がん細胞の増殖を抑える作用が確認されています。

さらにニンニクは、食事に風味を加えるスパイスになります。よいかおりの料理は食欲増進に繋がり、健康成分を摂取する一助になります。このようにニンニクは、多くの健康パワーを秘めた食べ物なのです。

工夫しだいで保存食に!

ニンニクは皮をむいて芽をとり、一片ずつにばらして使います。

もっとも効果的に有効成分を摂りたいなら、すり潰して使います。

油で熱し、そこで肉や魚を炒めれば、くさみを消して風味を加えてくれます。

ドレッシングに入れても風味が濃くなります。ただ、アリシンが多く生まれるほどニンニクの味は強くなります。白身魚や葉野菜などの薄味の食材と使うときは、すり潰さず薄くスライスして用いるのがよいでしょう。

ニンニクといえばパスタや餃子が有名ですが、ほかにもいろいろな使い方があります。カレーやポトフに入れば、いつもと違った香味が出ます。においが気になる人には、切らずにそのままオーブンで焼いたり、揚げたりするのがおすすめです。ほくほくな食感を楽しめます。

ニンニク片をオリーブオイル、酢醤油などに漬けておけば、液体は調味料として使え、漬けたニンニクは漬け物としてそのまま食べられます。漬けることで空気に触れず、酸化が抑えられ、常温保存でも長持ちするのです。

ニンニクの旬は初夏から夏にかけてですが、保存がきくので年中食べられます。だからといって食べすぎは要注意です。生食なら1日1片、加熱料理でも3片を目安にしましょう。



ニンニクを食べたその後は

ニンニク料理はおいしいですが、食べた後の口臭は少し気になってしまうもの。実はあわせて食べることで口臭を和らげてくれる成分・料理があります。

ひとつはカテキンです。カテキンはにおいの成分・アリシンを素早く分解してくれるので、食後に緑茶や紅茶を飲むとよいでしょう。

アリシンはタンパク質と結合しやすいので、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品を食べるのも効果的です。

リンゴや梨には歯の表面をツルツルにしてくれる効果があり、歯に残ったニンニクの食べかすを洗い流してくれます。ちょっとしたデザートを用意するだけで、食後の口臭をケアできます。