

すみれ通信

～健康な未来のために～

すみれ鍼灸整骨院

住所 西宮市久保町10-26 メガロコープ西宮103

電話 0798-33-9733



ホームページ

院長ご挨拶

こんにちは。院長の山本です。7月といえばもう、セミが鳴き出す頃ですね。セミの鳴き声を聞くといいよ夏が到来です。今年の夏はどれくらい暑くなるのだろうか？最近の夏の暑さは尋常じゃないので今から戦々恐々です。…正直に打ち明けますと、この「すみれ通信」を今年の2月から毎月発行させてもらっているのですが、7月とか、11月は書くネタがなくて困るだろうな～ってうっすら思っていました。案の定、今月の「院長ご挨拶」を書くのに苦戦しております。まだ、創刊して6ヶ月目で困ってしまっているのは、これから先が思いやられます。僕の中では夏といえば8月がメインです。7月は8月の脇役のような月だと勝手に判断しております。「ドラえもん」でいえばジャイアン、「ちびまる子ちゃん」でいえばおじいちゃん。これが7月のイメージです。今年の夏はどんな事しようかな？と思い巡らす月が7月です。冗談はさておき、暑くなってくるとエアコンをつけて寝ることが多くなります。明け方にこむら返りで足がつるとい方がよくいらっしゃいます。明け方は気温が下がり、足が冷えるのも原因の一つです。足元は冷えすぎないように気をつけて下さいね。ではでは、また次回。



ツボを探してみよう

頭維 (ずい)

「頭維」というツボの名称は、髻の毛の生え際、頭の角にあるということを示しています。

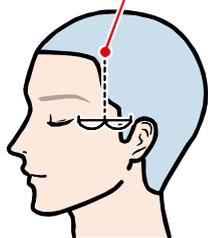
ツボの見つけ方

目尻から耳までのちょうど中間から上に上がり、ぶつかった髻の生え際から、指幅1本分ほど頭のてっぺんに向かったところにあります。

治療の効果

このツボは三叉神経痛や偏頭痛にとっても効果があります。その他にも、目の病気や疲れ、視力減退、脳充血などの治療にも用いられるツボです。

頭維



意味を勘違いしやすい慣用句

「募金を集める」と「募金を呼びかける」

A:×「街頭で募金を集める」

B:○「街頭で募金を呼びかける」

【解説】

募金は「寄付金などを募って集める」という意味があるため、「募金を集める」「募金を募る」と言い方は重ね言葉にあたります。したがって「募金を呼びかける」「募金活動をする」などが正しい言い回しになります。ちなみに、重ね言葉とは意味が重複する言葉のことで、たとえば「頭痛が痛い」「馬から落馬する」などのように使ってしまうことです。重ね言葉は文字にすると気がつきやすいのですが、口頭だとなんか使ってしまうかもしれませんね。



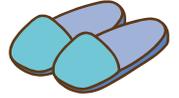
女性も油断禁物! 「足の水虫」

「水虫」といえば中高年の男性がかかるイメージですが、実は患者の男女比率は6:4で女性も増加傾向にあるそうです。現在、日本人の4人に1人が水虫にかかっていますが、かかっているにも自覚のない方も多いそうです。とくに夏場は水虫菌が増殖しやすい季節なので注意しましょう。



【水虫って?】

水虫は、**白癬菌と呼ばれるカビの一種が皮膚の角質層に寄生する病気**です。水虫の人が使ったスリッパなどを介して、他の人の足の皮膚に付着して感染してしまいますが、その日のうちに洗い流せば罹患しませんが、皮膚に傷などがあると菌がそこから入り込みやすくなり、そこに高温多湿な環境が加わったりすることで、水虫に発展してしまいます。



【水虫は大きく分けて4タイプ】

「爪水虫」

爪にできる水虫です。特に多いのが親指の爪で、症状は爪が厚く白っぽくなり、ボロボロと欠けやすくなります。かゆみはなく表面に縦シワができる人もいます。



「小水泡型」

足の裏や土踏まずなどに小さな水ぶくれができるタイプです。強いかゆみを伴い、やがて皮膚が赤くなって皮がむけていきます。



「しかん型」

足の指と指との間にできるタイプで、特に中指と薬指の間に見られます。初期はかゆみや赤みがあり、そのうちがチュクチュとただれて皮がむけたり白くふやけたりします。



「角質増殖型」

かかとの皮膚が厚く硬くなるタイプです。かゆみはなく、皮膚が乾燥してカサカサした状態になり、皮がむけたりひび割れを起こします。



【水虫の予防と対策】

水虫にかからないためには、次のようなことに気をつけましょう。

- 水虫の人とスリッパやバスマットは共有しない
- 1日1回は足を洗う
- 足の裏を傷つけないようにする
- 家族が水虫の場合は床掃除をこまめに行う
- 同じ靴を毎日履かずに乾燥させる
- つま先の窮屈な靴やブーツは長時間履き続けない

水虫は塗り薬(症状によって飲み薬も併用)を塗って治療を行います。薬は医師に決められた期間を守って使用します。また、水虫は再発しやすいため、治った後も毎日の習慣を見直しましょう。

食卓にもう一品! 簡単健康レシピ

魚肉ソーセージと海苔の スティック春巻き



材料 (4本2人分)

- ・春巻きの皮……………2枚
- ・魚肉ソーセージ……………1本
- ・スライスチーズ……………4枚
- ・焼き海苔……………全形1枚
- ・カレー粉……………小さじ1/4
- ・薄力粉……………小さじ1/2
- ・水……………小さじ1
- ・サラダ油……………小さじ1

栄養価 (1人分)

- ① エネルギー……………235kcal
- ② カルシウム……………233mg
- ③ ビタミンC……………2.1mg
- ④ ビタミンE……………0.8mg

作り方



- ①: 春巻きの皮とスライスチーズは半分、魚肉ソーセージは縦4等分、焼き海苔も4等分にします。薄力粉と水を混ぜ合わせ糊を作ります。
- ②: 春巻きの皮を横長に置き、皮の左右両側は1.5cmずつ空けて、手前に焼き海苔、上にスライスチーズを広げます。その上に魚肉ソーセージを置き、カレー粉をふります。
- ③: ②で1.5cmずつ空けた部分を内側に折り込み、手前からくるくると巻き上げていきます。最後は糊をつけてはがれないようにしてください。
- ④: オーブントースターのトレイにアルミホイルを広げ、③を並べます。サラダ油を春巻きの表面に塗り、オーブントースターで4分焼いたら、さらにひっくり返して2分ほど焼けば出来上がりです!

ワンポイント!

肉ソーセージ、チーズ、海苔には骨や歯の健康づくりには欠かせない**カルシウム**が多く含まれています。

