

季刊誌



ええ あんばいや OSAKA

Contents

- ◆ タダでは澄まない?!
ただの水の話
- ◆ 血は水より濃い?
- ◆ ツボ紹介
- ◆ からだにやさしい健康レシピ
- ◆ ええあんばいやご意見募集中!
- ◆ インフォメーション

タダでは澄まない?! ただの水の話

今年の夏も暑くなりそうです。

水を飲む量も浴びる機会も増えることと思います。

飲み水といえば30年くらい前までは、大阪市内の水道の水はあまり評判の良いものではなく、地方から来た人は沸かしてお茶にしても、においが気になると言っていたくらいです。

それが高度浄水処理を施すようになってからは、ボトルで販売できるくらい、安心して飲める水になりました。大阪市水道局では、二度のオゾン接触と球状活性炭吸着により、有害な有機物質やかび臭さを取り除く方法が取り入れられています。総事業費は753億円。タダの水と言いますが、一度濁った水をあれだけきれいに澄ませるまでには大変な労力がかかっています。

それは私たちの身体のなかでも同じで、体重の6~7割を占める水の量と濃度を安定した状態にしておくことが、健康維持の大きなポイントとなります。

今回は、そんな水の大事さについて考えてみようと思います。

血は水より濃い？

脳卒中が冬に起きやすいことはよく知られていますが、じつは夏も油断ならない季節なのです。冬は気温の低下による血管の緊張が引き金になって、脳出血、脳梗塞ともに起きやすくなるのに対し、夏は発汗によって血液から水分が減ってしまうことで血液が固まりやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞が起きやすくなると考えられています。

今年の5月に惜しくも亡くなられた歌手の西城秀樹さんは、最初の脳梗塞を48歳の6月後半に発症されています。喫煙が多かったそうですが、それに加えて水を飲まずにサウナに入ることが多かったらしく、これが良くなかったようで、ご自身の闘病記でも語られています。発汗量が増えるときは、事前に水分を摂っておく必要があります。

「仕事終わりのビールを美味しくするために水を飲むのを我慢する」という方が結構おられますが、きわめて危ない習慣です。アルコールにより体温も上がり、水分の蒸散も増えたところに、利尿作用で血液中の水分がどんどん無くなっていきます。お酒を飲むのはたいてい夜で、その後に入浴などをすれば、これにますます拍車がかかります。何もなくても、血液の粘性は深夜0時から徐々に上がり、午前4時から急上昇し朝8時がピークになりますから、早朝の血液は最高に濃い状態です。**寝る前にコップ一杯の水を飲むことが**勧められているのは、こういったことから脳や心臓を守るための知恵なのです。



水ニューロンと塩ニューロンの発見

これまで述べたような危険を防ぐためのシステムは、もともと私たちの身体に備わっています。汗をかくと喉が渇く、塩分を摂りすぎると口が乾いて水を欲しがると、逆に水が増えすぎると塩を欲しがるという当たり前の現象です。しかし、そのメカニズムの詳細は、わかっていませんでした。2年前に脳弓下器官の二種類のニューロンが重要な働きをしていることを発見したのは、日本の基礎生物学研究所の研究グループです。水ニューロン、塩ニューロンという名前を付けられたこの発見が、これからどのような利用をされるかはわかりませんが、血管障害による病気が少しでも減るようになればと願います。

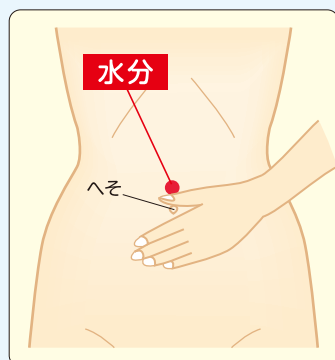
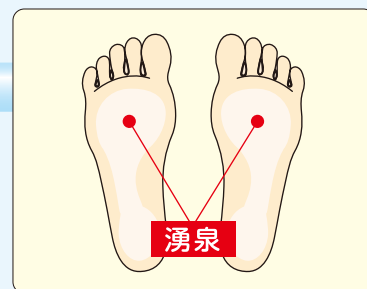
引用：大学共同利用機関法人 自然科学研究機構 基礎生物学研究所 HP（プレスリリースより）
<http://www.nibb.ac.jp/press/2016/12/20>



ツボ紹介

湧泉（ゆうせん） … 土踏まずの上あたり。

塩分を摂る量が多すぎたり、水分を摂る量が少ないと硬くなってきます。椅子に座ってボールを当て、50回ほどゴロゴロと縦方向に転がすのがおすすめです。ゴルフボールなどで無理に押すよりも、テニスボールのような柔らかめのものの方が効くときもあります。



水分（すいぶん） … 臍の一寸上。一寸は自身の親指の幅です。

おしっこが近かったり、逆にに出にくいときに使います。押さえるよりも、温めるのが適しています。触ってみて冷えていたり力が無かったりするとき、温灸や温灸器またはドライヤーなどで温めます。ドライヤーでする場合は、目的のツボ（一寸玉の広さ）以外に熱が当たらないように、タオルなどで囲んでからおこなうといいでしょう。いずれにしても火傷をしないように、温くなったら少し離して、また温めるようにします。

からだにやさしい健康レシピ



おすすめレシピ

カラフルサラダトッピング



*写真はレタスの上にトッピングし、紫玉ねぎのスライスを飾りました。

こんにちは、いよいよ夏の到来ですね。今年は早くも4月から真夏日が続出し、熱中症などで救急搬送される方が増えているようです。熱中症の予防には、こまめな水分補給が大切ですが、それに加えてきちんと食事をとって、食べ物からも水分を補給する必要があります。とはいっても夏は暑さで食欲が落ち、食事からの水分補給が少なくなりがちです。そこで今回は水分たっぷりの野菜や果物を使って、食欲をそそるカラフルなサラダトッピングをご紹介します。果物と素揚げした野菜を甘酢とオリーブオイルで和えて、サラダにたっぷりトッピングします。これにツナ缶や最近はやりのサラダチキンをプラスすれば、1品でバランスのとれたおかずになり、夏バテにも効果大です。

野菜や果物には水分の他に、美肌効果のあるビタミンC、整腸作用のある食物繊維、さらに動脈硬化や認知症予防効果のある葉酸も含まれています。さらに、水分の吸収に必要なナトリウムやカリウムなどのミネラルも豊富ですから、これは食べない手はありませんね。

このトッピングは冷蔵庫で3～4日は保存がききますので、今回は作りやすい分量をご紹介します。またじゃがいもの代わりに紫いもを使うとよりカラフルになりますよ。

材 料 (4～5人分)

A ジャがいも 中1個 (100g)
かぼちゃ 100g
人 参 小1/2本 (50g)
な す 中1本 (100g)
パセリ葉 少々
揚げ油 適宜

B トマト 小1個 (100g)
キウイフルーツ 1個 (100g)
オレンジ 1/2個 (100g)
パインアップル 1/6カット (100g)
きゅうり 1/2本 (50g)

甘酢 酢 大さじ2
砂糖 大さじ2
塩 小さじ1/2
みりん 小さじ1/2
オリーブオイル 大さじ2

作り方

Aは食べやすい大きさに切り、油で揚げる。パセリの葉は粗めに刻んで、油で揚げる。

粗熱が取れたら、食べやすい大きさに切った **B**と合わせ、**甘酢、オリーブオイル**をかけて混ぜ合わせる。

※ これをレタスや水菜のサラダなどにたっぷりトッピングしてお召し上がりください。

1人分(トッピング1/5量)の栄養価

エネルギー 222kcal、たんぱく質 1.9g 脂質 12.4g 炭水化物 26.0g 食塩相当量 0.6g

協力：(公社)大阪府栄養士会(担当者 川崎美也子さん)

ええあんばいや 意見募集!

ご意見・ご感想をいただいた方から抽選で10名様にQUOカード「500円」分をお送りいたします。下記のアンケートの回答とご意見・ご感想、住所・氏名・年齢・性別をはがきを書いて、下記の宛先までご応募下さい。

Q1 本誌をどこでお知りになりましたか？

A：役所 B：保健所 C：地域包括支援センター D：区民・福祉センター E：鍼灸マッサージ院
F：その他 ()

Q2 今回の記事の中で、一番印象に残った記事は？

A：水のお話 B：ツボ紹介 C：健康レシピ D：その他 ()

Q3 ご意見、ご感想、またご要望等がありましたらお聞かせください。

*宛先 〒545-0011 大阪市阿倍野区昭和町2-10-5 (公社)大阪府鍼灸マッサージ師会「ええあんばいや」係
*締切 平成30年8月31日消印まで有効。当選は商品の発送をもって代えさせていただきます。



Eメールからも
応募できます
info@osmk.osaka.jp

information インフォメーション

平成30年度 同行援護従業者養成講座 受講者募集

- 一般課程** ● 日 時：平成30年9月15日(土)、16日(日)、17日(月・祝)
● 受講料：18,000円
- 応用課程** ● 日 時：平成30年9月22日(土)、23日(日)
● 受講料：15,000円
- 両課程で** ● 受講料：30,000円(テキスト代を含む)
● 定 員：25名(先着順)

【問合せ】 (公社)大阪府鍼灸マッサージ師会事務局 TEL. 06-6624-3331

鍼灸マッサージに関する相談事業

はり・きゅう・マッサージに関することについて、府民の皆様からのご相談をお受けしております。

●なんでも相談会

【受付時間】 毎月第2土曜日 午後5時～7時
(事前予約が必要です)

【場 所】 大阪府鍼灸マッサージ会館 3F
大阪市阿倍野区昭和町2-10-5

【連絡先】 TEL 06-6624-3331

●もしもし電話相談

【受付時間】 毎週木曜日(祝日を除く)
午前9時～午後4時まで

【連絡先】 TEL 06-6624-3331

●いつでもメール相談

【24時間受付】 info@osmk.osaka.jp

※ 件名の最初に【いつでもメール相談】を付けてお送りください。

例) 【いつでもメール相談】保険の適用について

点字図書コーナー開館しています!

大阪府鍼灸マッサージ会館2階に、一般書・専門書などの点字図書コーナーを設けています。
お気軽にお越しください。

【開館時間】 月～金曜日 午前10時～午後5時

【場 所】 大阪市阿倍野区昭和町2-10-5

地下鉄御堂筋線昭和町駅③番出口より南へ100m、
昭和町2丁目交差点 東入る250m(徒歩5分)

【連絡先】 TEL 06-6624-3331



免許所持者かどうか確認しましょう!

安心して施術を受けるためには…

- あん摩マッサージ指圧師 ●はり師 ●きゅう師
- 柔道整復(接骨)師は、国家試験に合格し、厚生労働大臣免許を受けた方だけが業として行うことができます。

【問合せ先】 大阪府保健医療企画課

TEL 06-6944-9171

季刊誌

ええ
あんばいや
OSAKA

- ◆発行 vol.34(夏号) 平成30年7月1日発行
- ◆発行元・企画・編集/公益社団法人 大阪府鍼灸マッサージ師会
- ◆発行責任者/会長 廣野敏明
- ◆所在地/〒545-0011 大阪市阿倍野区昭和町2-10-5
- ◆連絡先/ TEL.06-6624-3331 FAX.06-6624-5141
- ◆ホームページ/ <http://www.osmk.osaka.jp>
- ◆メールアドレス/ info@osmk.osaka.jp