

アイネットの健康食品をご愛飲いただき、ありがとうございます。  
「健康あいネット」は、活き活き・元気な毎日のためにお役立ていただける情報をお届けします。

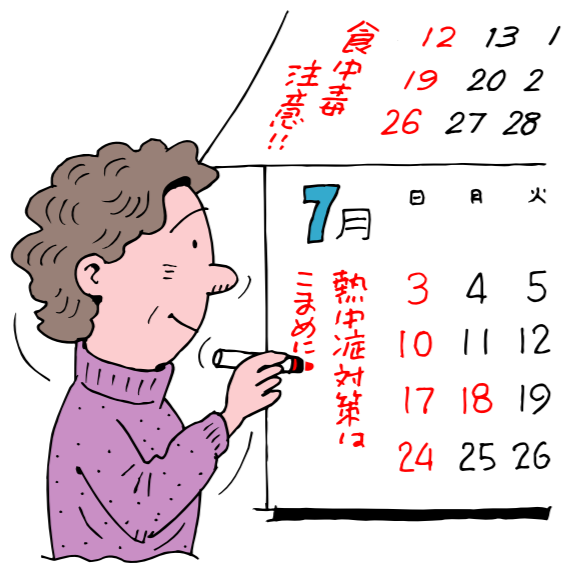
新しい年を迎えました。皆様が今年も健康に過ごしていただけますように、アイネットは商品の丁寧なご説明や健康に関するご相談への親身な対応、さらには皆様の健康づくりに役立つ健康情報など、今年も健康をテーマにして頑張っまいります。

そこで、今回の健康あいネット新年号では、1月から12月までの健康維持で、特に心がけたことや注意したいことなどを健康カレンダー風にまとめてみました。

今年一年も健康に過ごしていくために、ぜひお役立てください。

## 健康カレンダーで 1年を通じて健康に!

カレンダーに行事や予定を書き入れて備忘録代わりに使いますが、今年は「健康カレンダー」として活用してみませんか。本号で取り上げた項目やご自身が気になること、健康のための行動目標などをカレンダーに書き込んでみましょう。例えば、カレンダーの6月には「食中毒に注意」、12月には「休肝日を週2回必ずつくる」というふうに見やすくカレンダーに書き込み、毎日見ることで、その意識付けを高めましょう。



# 2011年 季節毎に気にかける健康カレンダー

## 1月・2月・3月

### 今年の健康目標

一年の計は元旦にあり。改善したい健康目標をたて、行動してみましょう。たとえば、血圧が高めなら、1日の塩分摂取量は7g以下にするなどの具体的な行動目標を決めて実施し、毎日血圧を測って記録するというように、具体的な行動と記録を行うようにしましょう。

### 冬は乾燥に注意

乾燥した日が続くと喉や鼻の粘膜の防御機能が低下して風邪をひきやすくなります。外出時はマスクをかけ、室内では加湿器を使うなどして乾燥を防ぎましょう。

### 花粉症対策

今年は昨年猛暑の影響でスギ花粉が大量飛散するといわれています。花粉症は症状が出てから治療すると効果が現れるまで多少時間がかかりますから、心配な方は症状が出る前に治療を始めることをおすすめします。



## 4月・5月・6月

### 今年もしっかり定期健診

定期健診の目的は病気の早期発見ですが、健康意識や予防意識を高めるとい効果もあります。意識して確認する診断項目を決めて、健診結果のシートを保管して毎年見比べてみると、改善意識が高まります。



### 早めに紫外線対策

紫外線は美容の敵といったイメージが強いですが、実は皮膚病や眼の病気、免疫力の低下などさまざまな健康被害の原因になります。春から夏にかけて紫外線はどんどん強くなりますから早めに紫外線対策をはじめてください。

### 食中毒に注意

梅雨時になったら食中毒に注意しましょう。特に、乳幼児や高齢者、妊婦。肝臓疾患、がん、糖尿病の治療を受けている方、胃酸が少ないなど胃腸に問題のある方は、症状が重くなりやすいので十分に注意してください。



## 7月・8月・9月

### 熱中症

熱中症で注意したいのは、体が暑さにまだ慣れていない時季です。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日も注意が必要です。急に暑くなったときは外出を避け、室内にいてもこまめに水分補給をしてください。

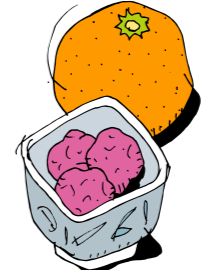


### 冷房病

冷房が効いた室内に長時間いる場合は、軽い体操をするなど、なるべく頻りに体を動かして血行促進を心がけましょう。また、冷房による室内外の温度差は夏バテの原因にもなりますから注意してください。

### 夏バテ

高温多湿が続くと体温調節が難しくなり、熱が体内にこもって疲れやすくなるのが夏バテです。酢を使った料理や梅干、柑橘類などや、納豆、山芋、オクラなどのネバネバ食材などを積極的に摂って夏バテの予防と解消をしてください。



## 10月・11月・12月

### インフルエンザ対策

インフルエンザの流行は予測が付きませんが、油断をしないように心がけてください。予防の基本は頻繁な手洗いと丁寧なうがいです。特に年配の方は早めに主治医に相談して予防接種をすることをおすすめします。



### 血管の破裂に注意

寒くなると脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まります。特に暖かい布団から出て寒いトイレに行くときや、冷えた浴室で熱いお風呂に入るといった急激な温度変化が危険ですから注意してください。

### 肝臓をいたわる

肝臓は健康な体を維持していくための化学工場。お酒を飲む機会が増える年末年始は、肝臓の働きを助ける亜鉛などのミネラルやビタミン、良質のたんぱく質が不足しないようにしましょう。牡蠣やシジミなどの貝類や海藻、大豆製品などがおすすめです。



### ドクター荻原の健康アドバイス



■荻原章史  
胃・大腸の内視鏡検査も行う「おぎはら内科クリニック」院長。  
長年の臨床経験から、医師と患者のコミュニケーションを重視した医療を目指す。  
http://www.ogihara-cl.jp

### お薬の販売方法が変わりましたが、皆さんはご存じでしたか?

お薬には、医師が診断して処方せんをお渡しし、調剤薬局で受け取る「処方薬」と、処方せんなしで薬局などで購入できる「大衆薬」があります。この大衆薬が3種類に分類され、販売方法などが一部変更になりました。購入者からの相談に応じることがお薬を販売する薬局やドラッグストアの義務になりましたから、他のお薬

などの飲み合わせなども気軽に相談してください。大衆薬の3つの分類を簡単にご紹介しましょう。

#### ■第1類医薬品

特に注意する必要のある成分を含むお薬です。薬剤師がいる薬局などでしか購入できません。意外にも、毛髪剤などもこの分類に入ります。

#### ■第2類医薬品

風邪薬や解熱鎮痛剤など、比較的注意が必要なお薬です。薬剤師ではなくとも販売の資格を持つ販売登録者がいる薬局やドラッグストアなどであれば購入できます。

#### ■第3類医薬品

整腸薬やビタミン剤など、リスクの少ないお薬です。第2類と同じように販売登録者がいる薬局やドラッグストアなどであれば購入できます。

### 「水さばき」お試しパック (40粒)

1,050円 (税込) 送料無料

※(お試しパック)は1家族様2パックまで、1回限りとなりますのでご了承ください。  
※お試しパックのみ郵送で、一週間前後でのお届け。  
代金は商品到着後7日以内に同封の振込用紙(郵便局・コンビニ)でお支払い下さい。

### 冷え・むくみでお悩みの方に

3つの植物素材が水分バランスを整え、水分代謝を促します。もう、冷えやむくみを体質だとあきらめないでください。

### 水さばき

●240粒(ビン)  
1日8~10粒目安/約24~30日分  
通常価格 8,800円(税込)  
定期便価格 7,920円(税込)  
原材料:クミスクチンエキス、  
シャゼンソウエキス、ハマボウフウ  
※日本製 ※いずれも送料525円別途



### ●健康メニュー●

消化を助け体を温めます。  
正月料理で疲れた胃腸の働きを助ける味噌汁です。作り方はいつもの味噌汁の具をオクラと長芋にするだけ。オクラは輪切り、長芋は拍子木に切ってあまり煮込まずに食べると食感が楽しめます。  
仕上げに生姜の絞り汁を加えると体が温まります。

消化を助け体を温めます。

オクラと長芋の味噌汁

