健康あいネット

7月号
2012
(平成24)

アイネット株式会社
東京都渋谷区笹塚1-64-8
笹塚サウスビル7F 〒151-0073
Tel. 0120-75-8787
Fax. 03-5354-2720
http://www.i-healthynet.com

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。
今年も節電の夏。室内にいても熱中症にならないように、こまめな水分補給を心がけてください。
健康で気持ちよく毎日を過ごしていただけるよう、健康あいネットをお役立てください。

斎藤啓子
1973年、横浜市生まれ。
宝塚歌劇団出版編集部にて定期出版物のほか、企画物や写真集などに携わる。
帰横後、劇団四季編集部を経てエッセイストとして活動中。

健康エッセイ ②

バクダンおにぎり

私にとってお弁当は、学生生活を語る上ではずすことのできない、必須アイテムだ。というのも、私は小学校からずっとお弁当持参で登校していたからだ。

私のお弁当箱はアルマイト製で、今のように色とりどりのかわいいものではなかった。蓋にかわいらしい白雪姫のイラストがあるのが、せめてもの女の子らしさ。けれど、それも母の手違いによって、兄のゴレンジャーという戦隊ものがプリントされたお弁当箱にとってかわられていたりするものだから、包みをあけてがっくり、なんてことがよくあった。

お弁当の中身はといえば、おいしかった。確かにおいしかった。何ていったって母の心づくしのお弁当だもの。

それも毎日毎日作るのは大変だったに違いない。

でも…茶色かった。蓋を開けてみた印象、それは茶色。どうしてかというと、ご飯は茶色い玄米。時にのり弁で黒。おかずは純和風で、煮物が必ず入るからお醤油色の茶色。時々入る梅干しや人参がかろうじて赤、という具合だ。クラス替えの度に「どうして茶色なの」と聞かれる。今なら胸を張って「このお弁当は栄養満点で、低カロリーだし、育ち盛りにバッチリなのよ」と言えるが、当時はとても悲しかった。そんな私を見た母は、ある日ゆで卵を花の形にして入れてくれた。蓋を開けてみると、そこはお花畑みたいで本当に嬉しかったことを今でも忘れない。

大人になって子どもにお弁当を作る時がきたら、絶対カラフルなお弁当を作ろうと思っていたのだが、結果、息子に大好評だったのは、バクダンおにぎり。爆弾に似せるため、海苔を巻きつけて真っ黒にする。中身は五種類くらい入っていて、どこから食べても何かしらの具が出てくるようにする。いわば宝探しだ。これが男の子の心にグッときたようなのである。彩りよりアイディアで勝負。でも、母から受け継いだ栄養バランスは忘れない。そして、愛を籠めて握るのだ・・・。

いきいき健康情報

体臭・口臭・加齢臭。夏は特に注意しましょう!

自分では気がつきにくい体臭や口臭。
今回はこうした臭いの原因とその対策についてご紹介します。

■ 体臭の主なタイプと原因

＜汗・皮脂による体臭＞

体温調節のために汗を出す汗腺は全身に分布しており、そこから出る汗はほとんどが水分で臭いはありません。また、皮脂にもほとんど臭いはありません。ところが、この汗や皮脂が皮膚の表面に残っていると細菌によって分解され、嫌な臭いが発生するのです。

＜特別な汗による体臭＞

全身に分布している汗腺とは別に、わきの下など体の一部に毛穴と汗の出口を共有している特別な汗腺があります。この汗腺から出る汗には異性をひきつけるフェロモンのような臭いを出すための成分が含まれています。その臭いが強くなりすぎるとワキガになってしまいます。

＜加齢臭＞

若いときの皮膚は潤いを保っていますが、年齢を重ねるにつれて、皮膚が乾燥するようになります。この乾燥を防いで潤いを保つために、皮脂を分泌する皮脂腺が加齢とともに増えてきます。

当然、分泌される皮脂量が増え、それが酸化して加齢臭の原因となります。加齢臭=オヤジ臭と思っている人が多いようですが、加齢臭は男女共通のものなのです。

＜頭の臭い＞

頭の臭いは頭皮の皮脂に細菌が繁殖することで発生しますが、タバコの臭いなど周囲の臭いを髪の毛が吸着して濃縮し、臭いを発生させることもあります。

＜足の臭い＞

足についている細菌が汗に含まれる有機物を分解することで、足からは悪臭が出やすくなります。足には汗を出す汗腺が密集していることや、靴などによる密閉性の高さが細菌を繁殖させやすくすることもその要因です。

＜病気が原因の体臭＞

全身の体臭がひどい場合は、皮脂の分泌が異常になる脂漏性皮膚炎かもしれません。他にも、糖尿病や肝硬変などの疾患も体臭の原因になります。

■ 体臭の予防法

＜汗と皮脂を拭き取る＞

体臭予防の基本は、汗や皮脂をこまめに拭き取ること。抗菌作用のある汗拭きシートを使えば、かなり体臭の発生を抑えることができます。
通気性や吸水性、乾燥性に優れた下着の着用も効果的です。

＜良い汗をかく＞

良い汗とは、運動や暑さによってすぐに出てくる汗で、サラッとして塩分濃度が低く体臭になりにくい汗です。悪い汗とは、運動や暑くなってもなかなか出ない汗で、ベタベタしていて塩分濃度が高く体臭になりやすい汗です。

良い汗をかくには、日頃から軽く汗をかくような運動や散歩などをして、すぐに汗が出るような体にすることです。

＜抗酸化作用を高める＞

加齢臭の予防には、加齢臭の原因となる物質を増加させる活性酸素対策、つまり抗酸化作用を高めることが重要です。ビタミンCやビタミンE、カロチンなど抗酸化作用がある成分を満遍なく摂るようにしましょう。そのためには、抗酸化成分が多い緑黄色野菜（ニンジン、カボチャ、ピーマン、トマト、ホウレン草、小松菜など）や海藻などのネバネバ食品を積極的に摂るようにしましょう。

■ 口臭の原因

口臭の主な原因には、歯垢や歯石、虫歯、歯周病、口内炎といった歯や口の中の汚れや炎症、口の中の乾燥による唾液の減少（雑菌の繁殖を抑える唾液の分泌が減ると、雑菌が増えて口臭がきつくなります）、食生活の乱れや飲酒・喫煙があげられます。このほか、胃腸や鼻・のどなどの病気が原因の場合もあります。

■ 口臭の対策

口臭をおさえる対策としては、

◎毎食後に丁寧な歯磨きを行うなど、常に歯や口の中を清潔にしておくことが基本です。

◎口の中の乾燥を防ぐために、水分をこまめに摂るようにしましょう。緑茶やウーロン茶は口の中の雑菌の繁殖を抑えるのでおすすめです。

◎「口呼吸」をすると口の中が乾燥するので、「鼻呼吸」をするようにしましょう。

◎アルカリ性食品の緑黄色野菜や海藻類、梅干などは口臭予防効果がありますので、積極的に摂るようにしましょう。

健康あいネット

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

熱中症に注意しましょう

熱中症は暑い日だけでなく、気温がそれほど高くない日でも、体が暑さに慣れていないときや、湿度が高い日、風が弱い日などは注意が必要です。高齢者や幼児では死に至ることもありますので急に気温が上がった日や湿度が高くなった日は注意してください。
外出時は涼しい服装で日傘や帽子を着用し、水分をこまめに摂ってください。直射日光を避けて日陰を通るようにし、ときどき休息することも大切です。体調が良くないときは炎天下への外出は避けましょう。

■熱中症の症状

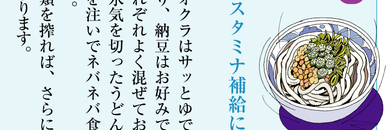
軽い症状としては、めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらないなどがあります。その次に頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感といった症状に進みます。
さらに、けいれん、高体温などとなり、意識がない場合は救急車を要請してください。

■高齢や幼児は特に注意

高齢者は温度に対する感覚が弱くなっていますから、室内でも熱中症になることがあります。室内に温度計を置いて、こまめに温度を確認してください。幼児は体温調節機能が十分に発達していないので、お母さんなどがしっかりと注意しましょう。
晴れた日は地面に近いほど温度が高くなります。
大人が感じる以上にお子さんは高温の環境にいると思っていてください。

●健康メニュー●

ネバネバ冷やしうどん

体臭予防と夏のスタミナ補給におすすめです。

めかぶは千切り、オクラはサッとゆでて水にとり小口切り、納豆はお好みでタレをかけて、それぞれよく混ぜておきます。冷やして水気を切ったうどんを丼に盛り、つゆを注いでネバネバ食材をのせてください。
スダチなどの柑橘類を搾れば、さらに体臭予防効果が高まります。