

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。
木々や動物、虫たちが、冬の眠りから目覚めて活動を開始する春。私たちの体も冬から春に向けてリセットする季節です。季節の変化に体がついていけず体調不良を起こすことがないように気をつけてください。

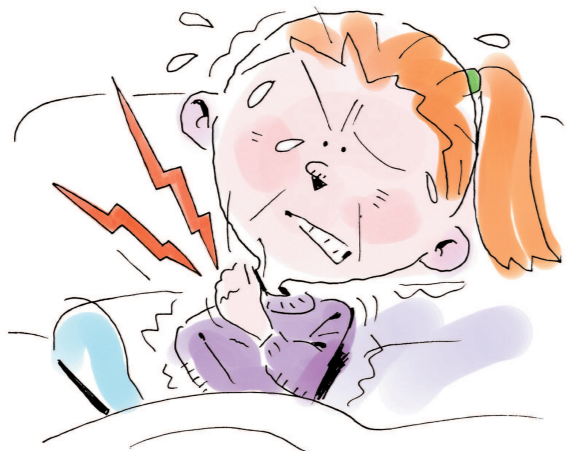


高橋啓子
1973年、横浜市生まれ。
宝塚歌劇団出版編集部にて定期出版物のほか、企画物や写真集などに携わる。
帰国後、劇団四季編集部を経てエッセイストとして活動中。

健康エッセイ

枕探しの旅

「あつ痛い！いったた！」
朝起き抜けに、右首筋から肩にかけて激痛が走る。あーあ、またやつちゃった。ここ数日頻りに寝違えを起こす。枕のせいだろうか。
元来肩こりの酷い私は、数年前に何とか改善しようとして、思い切って数万円もするセミオーダーメイドの枕を購入した。これは、「お店に持ってくれば、何でも無料で高さ調節を行います」というのが売りの商品で、お店が家の近所であり、車のない私でも十分に通える所だったため飛びついたのだ。ところが、買ってから二・三回調整してもらった頃、お店から一枚のはがきが届いた。それには、「移転のお知らせ」と朱色の文字でかかどと書いてある。ガーン！この移転先で電車とバスを乗り継いで行くところ



か。数万円する枕よりイケているかも。ところがこれ、意外な

じゃない！この大きな枕を抱えて行くわけ?!・・・結果、しばらくして調整が必要となった枕はお蔵入り。替わってテレビで見た、頭痛外来の先生お勧めという「バスタオル

難点があった。バスタオルを洗濯するたびに高さ調節をし直さなければいけないのだ。「ものぐさ太郎の生まれ変わりか」とツッコミが入りそうなくらいものぐさちゃんの私は、あえなく次なる枕探しの旅をすることになった。
そうして最近では、私の子供が寝るときにだけ使う子供用枕を、夜中は私が使ってみることにした。枕にたたんだタオルを一枚重ねて高さを合わせると、まずまずの使い心地。子供用枕にタオル一枚つて・・・「私ってやっぱり首短かったのね」なんてショックを受けていると、また寝違えるようになってしまった。よくよく考えたら、枕が小さいため寝る時は真上を向くのでいいのだが、横向きになるとどうも変な格好で頭が落ちるらしい。それは寝違えるはずだわ・・・こうして私の枕探しの旅はまだまだ続くのである。

いきいき健康情報

体にたまった毒素を出して、スッキリ爽快な春を迎えましょう!

体内にたまる毒素には、老廃物をはじめ、食品添加物や有害金属などさまざまなものがあります。毒素が体内にたまると、むくみや便秘、頭痛、肌荒れ、疲労感など、さまざまな体調不良を引き起こします。特に冬は低い気温と運動不足などで体内に老廃物などがたまりがちですから、そうした毒素を出してスッキリと爽快な春を迎えましょう。

■ 毒出しの要である腎臓をいたわる

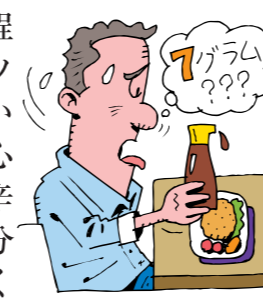
体内にたまった毒素は血液とともに腎臓に集められてろ過され、尿として体外に排出されます。この腎機能が低下すると毒素は体内にたまったままになってしまうのです。腎機能が低下すると以下のようなサインが出ますので注意してください。



<腎機能低下のサイン>
●体や顔がむくみやすくなる
●尿が泡立つ
●急に体重が増える
尿が泡立つことが続く場合は、尿毒症の可能性があるため、医師に相談した方が良いでしょう。

<腎機能を低下させないために>

●塩分を控える
血圧が高くなると腎臓のろ過機能が低下します。1日の塩分摂取量は7グラム程度が理想なので、お醤油やソースはかけずに、つけるといった食生活の工夫で減塩を心がけてください。また、塩辛いものを食べる時は、塩分の排出を促すカリウムを多く



含む白菜やジャガイモ、キュウリ、アボカド、バナナなどを一緒に食べるようにしましょう。(ただし、腎機能が低下している場合はカリウムの摂り過ぎにも注意が必要です)

●食べすぎを控える
暴飲暴食も腎臓に大きな負担をかけます。特に肉などのたんぱく質の摂り過ぎには注意してください。バランスの良い食事を三食規則正しく食べるようにしましょう。
●腎臓に良い食べ物を摂る
豆類、キノコ類、山芋・長芋・里芋、ゴボウ、トウモロコシ、スイカ、トウガン、ゴマなどが腎臓に良い食材といわれています。



●快適な温度を保つ
腎臓は温度変化に敏感に反応しますので、冷えや暑さによる負担をなるべくかけないようにしましょう。

■ 毎日の快便で毒素を出す

もう一つ、体内の毒素を出すうえで重要な働きをしているのが腸です。腸の中には善玉菌や悪玉菌といった腸内細菌が100兆個以上も存在し、消化吸収や排出に深く関わっています。健康な腸の中は善玉菌が多い状態になっており、消化吸収から排出までがスムーズに行われ、毎朝スッキリの快便習慣をもたらします。逆に悪玉菌が多い状態だと便秘になり、有害物質が排出されないだけでなく、有害物質が再び体内に吸収されて体調不良を引き起こします。



<悪玉菌が多いサイン>
●便やおならが臭い
●排便後も出きってないよう感じる
●肌が荒れる
●野菜や発酵食品が不足ぎみ

<快便習慣のために>

●食物繊維を多く摂る
食物繊維は善玉菌の活動を活発にします。根菜類など食物繊維の多い野菜や海藻、豆類、キノコ類、乾物などを積極的に摂るようにしましょう。
●発酵食品を多く摂る
発酵食品に含まれる乳酸菌が善玉菌として腸の働きを整えます。ヨーグルトやチーズ、納豆、酢、味噌などを積極的に摂るようにしましょう。ただし、味噌や醤油などでの塩分の摂り過ぎには注意してください。



●油料理を控える
油は空気に触れたり加熱した途端に酸化して悪玉菌の温床となり、悪玉菌をどんどん繁殖させますので、揚げ物などの油料理が多くならないようにしましょう。

●オリーブオイルで排便を促す
便が出づらいと感じたら、1日さじ2杯程度のオリーブオイルを食事に取り入れると良いでしょう。油の力で排便を促します。体に良い腐飽和脂肪酸のオリーブオイルとレモン、塩コショウだけの手作りドレッシングで野菜サラダをたっぷり摂ってはいかががでしょうか。



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

生活習慣を改善しても治らない便秘は医師に相談を

便秘とは、便が大腸内に長時間にわたってとどまり、スムーズな排便が行われない状態です。健康な人なら1日に1回程度の排便がありますが、人によっては2~3日に1回の排便という場合もあります。このように個人差がありますので、排便が数日なくても、腹部の膨満感、腹痛、食欲不振などの自覚症状がなければ便秘とはいえません。逆に排便があっても残便感のような自覚がある場合は便秘かもしれません。

■便秘の種類

便秘には、小食や食物繊維不足などで腸壁への刺激が少なくなってしまう便秘や排便がまんして直腸の感受性が弱くなったことによる便秘、ストレスや疲労が原因の便秘など、いくつもの種類があります。このように便秘にはさまざまな種類がありますから、生活習慣を改善しても治らない場合や便秘薬を用いるときは、ご自分で判断せず必ず医師や薬剤師に相談してください。

■便秘の治療

便秘の治療では、排便習慣の是正や運動などの指導、朝食の摂取や水分・食物繊維の摂取などの食事指導、そしてお薬などによる治療があります。便秘は生活習慣が原因である場合が多いので、日ごろから規則正しい生活を心がけて、便秘にならないようにしてください。

●健康メニュー●
キノコのオリーブオイル炒め

腎臓にやさしく食物繊維もたっぷり
シイタケ、エリンギ、シメジ、エノキなど、お好みのキノコを数種類用意し、大きいものは味がしみやすいように手で割いておきます。フライパンでタカノツメとつぶしたニンニクを弱火で炒め、香りがたつてきたらキノコを加えて弱火でじっくりと炒め、塩コショウで味を調えます。