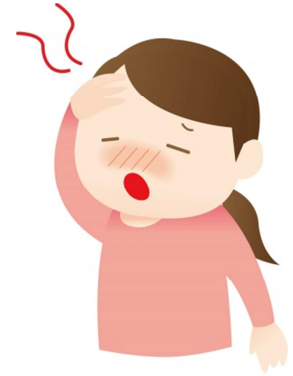


接骨院だより

ここ 10 年くらいの間に、確かに気候が暖かくなっていることが実感しているのは、私だけではないと思います。6 月は梅雨の時期という感覚でしたが、近頃は厚く感じ、エアコンが必要な日も多くあります。実際、気象庁の発表も昔の 7 月の気温が、6 月に前倒しになっていることを表しています。

今年も 5 月頃から熱中症で医療機関に運ばれた方もいました。これからが本番です、十分に予防をしてください。



カンピロバクターって？



これからの季節は、細菌による食中毒が発生しやすくなります。

その原因は多くの種類の細菌によるものですが、中でも重症化したりして問題になるのが、「カンピロバクター」と「腸管出血大腸菌（O157、O111など）」による食中毒です。

カンピロバクターは鶏や牛など家畜の腸にいる細菌です。生に気に触れた手やまな板などから野菜や他の食品に菌が付着します。感染し、体内に菌が入ると、2～7日くらいで発熱、腹痛、下痢、吐き気などの症状があらわれます。

腸管出血性大腸菌(O157、O117)は、主に牛の腸にいる細菌で、牛の糞などを介して、牛肉や、他の食品・水などに付着します。これも少量の菌で発熱、腹痛、下痢、血便などの症状が出ます。抵抗力の弱い子供や妊婦、高齢者はおもい症状になりやすいので注意が必要です。

予防としては、こまめな手洗い、特に調理する側の消毒、調理道具の衛生、使い分けが大切になります。

これからの季節、体力を無くさないように、しっかり体調の管理をしましょう。

みかんと紫外線

おおみち接骨院 荒木 徹

6月になり、あっという間に1年の半分が終わろうとしています。日中は汗ばむ日も増え、紫外線が気になる方も多いのでは無いでしょうか。みなさんは知らずのうちにシミや色素沈着のリスクを高めてしまっているかもしれないことをご存知でしょうか？



それは、みかんやオレンジなどかんきつ類です。果物に含まれるビタミンCは美肌には欠かせないものです。しかし、かんきつ類に含まれるソラレンという物質は、紫外線に過敏に反応する作用があります。紫外線は肌にダメージを与え、シミやしわの原因になります。紫外線を浴びるとメラニンと呼ばれる物質が分泌され黒く日焼けをします。紫外線を浴びる前にソラレンを摂取するとメラニンが過剰に分泌されシミや色素沈着に繋がってしまうのです。みかんやオレンジ以外にもグレープフルーツやレモン、キウイ、イチジクなどにも多くソラレンが含まれています。

また、ソラレンを多く含むものは果物だけではありません。みなさん毎日食べている野菜にも多く含まれているのです。その中でも、セロリやニンジン、パセリなどのセリ科の野菜にはソラレンが多く含まれています。その他にも、キュウリや春菊などにも多く含まれているので注意しなければなりません。

ソラレンは摂取後数時間で光毒性を発揮すると言われています。みなさんも朝食でサラダや果物を食べる方も多いのではないのでしょうか。この朝食が知らずのうちにシミや色素沈着のリスクを高めていることになるのです。

さらに、ソラレンは食事として摂取するだけでなく、肌に塗っていても光毒性を発揮します。野菜や果物をパックに使用したり、汁が肌に付着してもシミになりやすくなると言われています。特にかんきつ類の皮にはソラレンが多く含まれているので注意が必要です。

それでも朝食にサラダや果物が欠かせない方もいると思います。果物では、

リンゴやバナナ、ブドウ、イチゴなどはソラレンが少ないと言われています。また、野菜ではトマト、キャベツ、レタス、大根などが少ないと言われています。

これからの紫外線が気になる季節になります。これらのことを参考にシミ対策をしてみたいかがでしょうか？

アルコールが肌に与える影響

成田健二

「酒は百薬の長」といわれますが、飲んだ翌日に全身がむくんでいたり、胃が痛くなったりした経験がある人は多いのではないのでしょうか。もちろん、その影響は肌にも及んでいます。果たしてアルコールは善？それとも悪？アルコールが肌に与える影響をご紹介します。



お酒をたくさん飲んだ翌朝、すごく喉が渴いているときがありませんか？これは、アルコールを分解する過程で、大量の水分を必要とするからなのです。お酒自体は分解するための水分に使われず、肌や体内の水分を奪うので肌の乾燥を促進します。飲酒量によっては、アルコールを分解するときに出るアセトアルデヒドによって細胞が傷つき、ターンオーバーの周期が崩れてしまう可能性もあります。肌を作るために欠かせないビタミン B 群も消費されるので、肌にとってはまさに踏んだり蹴ったりです。

また、飲酒によって肝臓を過度に働かせると、老化の元となる活性酸素が大量に発生します。その結果、肌が酸化してニキビが悪化したり、真皮層のコラーゲンが破壊されてシワ、たるみ、老化の原因になってしまうのです。

一方で、適量のお酒は血液の循環を良くしてくれるので、肌の新陳代謝を活発にしてくれます。ニキビの原因ともなるストレスを解消してくれるうれしい作用もあります。量を守って水分補給を忘れないようにすれば、お酒の持つ肌にいい効果を取り入れられそうですね。

「肌のことは気になるけど、お酒は大好き」そんな人は、お酒の選び方を工夫してみてください。肌に良いお酒としてあげられるのは赤ワイン。ビタミンやミネラルなど肌に必要な栄養素を多く含んでおり、肌老化の原因をつくる活性酸素をポリフェノールが抑えてくれます。抗酸化作用のあるフェルラ酸や、細胞の働きを活性化させるコウジ酸を含んだ日本酒、血液をサラサラにする作用があるといわれる焼酎もおすすめです。

おつまみを選ぶ際は、むくみやニキビの原因になる塩からいものや脂っこいものを避けましょう。肝臓を修復させる働きをもつ大豆製品や、多くの栄養素を含んでいる枝豆、アセトアルデヒドを分解してくれるキムチなどを選ぶと良いと思います。

適量を守れば体に良いお酒。美容と健康のためにも、上手に付き合いましょう。

除菌スプレー&ジェルの残念な使い方

柏木 慧

6月になり、そろそろ梅雨が気になり始めます。じめじめして、菌の繁殖が気になる方も多いのではないのでしょうか。

最近では、除菌ができるスプレーやジェルなどが売られていて、使ったことがある方もいると思います。

しかし、使い方を間違えていると効果が半減してしまうのです!!

今回は、残念な使い方をご紹介します。



1, 濡れたまま使う

手が濡れたまま、あるいはテーブルやキッチンを拭く場合、それらが濡れたままだと、その分スプレーやジェルの濃度が薄まってしまい、効果がぐっと減ってしまいます。

テーブルなどの物を拭く場合は、水気を拭き取った状態でスプレーを利用しましょう。手に使う場合も同じで、水分をしっかりと拭いた状態で使うことが大切です。

2, 2度拭きをする

洗剤を使うときと同じ感覚でついついやりそうなのが、テーブルなどに除菌スプレーをかけた後に行く、2度拭き。でも、濡れた布巾には雑菌がたくさん潜んでいるため、せっかくスプレーで除菌したのに、2度拭きしては除菌スプレーの意味がありません。

除菌スプレーもハンドジェルも使った後はそのまま水拭きも水洗いもしないのが鉄則です。

3, 手洗いせずハンドジェルしか使わない

いくら除菌できるからと言って、手洗いはせずハンドジェルなどを頼りすぎるのはよくありません。手の菌はハンドジェルで除去できても、汚れを落とすことは不可能なもの。

手洗い後にハンドジェルを使えば、除菌効果が高まります。

4, 少量しか使わない

除菌スプレーやジェルはアルコールが主成分のため、すぐに揮発してしまいます。そのため、ケチって少量しか出さないと、十分除菌しないうちにアルコール成分が蒸発してしまいます。

ハンドジェルの場合は500円玉くらいの大きさを目安量とする製品が多いですが、必ず各製品に書かれている目安量と使い方に従って、手全体にいきわたるように使って下さい。

スマホ老眼

中島 美晴

近頃、半袖になる日が増えてきました。まだ夏本番じゃないからといって油断してはいけません。水分補給をしっかりとして熱中症に十分気をつけてください。

外出先でもインターネットが利用できる、ゲームができる、映画が見られるなど電話機能以外に多くの便利な機能を持ったスマートフォンですが、もちろん体に悪い点もあります。その症状の一つが「スマホ老眼」です。



スマホ老眼は加齢による老眼と同じようにピントの調節力が低下し、近くの見えにくくなるものです。その原因はスマートフォンを長時間、近くで見続けることです。近くのものにピントを合わせようとするとき、目の中の水晶体を膨らませるために毛様体筋という筋肉を収縮させます。収縮した状態で長時間が経つと毛様体筋が疲れて、ピントが近くで合ったまま動きにくくなってしまいます。その為、遠くを見ようとしてもすぐにはピントが合わなくなってしまいます。皆さんもこのような経験はないでしょうか？身に覚えがある方は要注意です。この状態が長く続くとピントの調節力が低下し近くの見えにくくなってしまいます。

スマホ老眼は一時的なものでしばらくすれば回復しますが、何度も繰り返すと重症化し回復しにくくなってしまいます。そんなスマホ老眼への対策は、

- 1、 スマートフォンの長時間使用を避ける
- 2、 目とスマートフォンとの距離を40cm以上離す
- 3、 画面の明るさを少し暗めに設定する（暗すぎに注意）
- 4、 気がついたらまばたきをする
- 5、 たまに遠くを見る

などです。スマホ老眼の危険が高いのはスマートフォンの使用量が多い若い世代です。実際私もなったことがあります。家、通勤・通学、ちょっとした暇つぶしになど、気づけば1日中スマートフォンを使っていたということもあると思います。もちろん、タブレットやパソコンでもスマホ老眼にはなります。対策をしっかりとって、眼を大切にしましょう。