

WITH 通信



発行／ WITH 治療院

住所：〒542-0062 大阪府大阪市中央区上本町西 5-2-7Mi do 上本町 BLD502

TEL：06-4304-0255 Eメール：with.uehonmachi@gmail.com

🍓 5月号 🍓



こんにちは！院長の金子です。皆さん、いかがお過ごしでしょうか？吹き抜ける風がなんとも心地よく感じる季節となってきましたね。徐々に気温も高くなってきますので、気温の変化にはお気をつけて下さいね。さて、今年のゴールデンウィークは天皇即位に伴い、祝日が増え、10連休というところも……。そんなゴールデンウィーク中の祝日といえば、やはり5月5日の端午の節句ではないでしょうか。

鎧兜を飾り、鯉のぼりを立てて、男の子の成長や立身出世を願ってお祝いをします。また、菖蒲湯(しょうぶゆ)に入ることで無病息災を願います。鯉のぼりの起源は諸説ありますが「黄河の竜門と呼ばれる滝を登ることができた魚は鯉だけで、登り切った鯉は竜となった」という中国の古い逸話が元となっています。

また鯉は、環境が決して良いとは言えない池や沼でもたくましく生きていける強い生命力を持っていて、そんな鯉を食べると、どんな劣悪な環境においても生き抜いていける生命力を授かるとされることから、縁起が良い魚として知られるようになりました。

かつて武士の家では、男の子が生まれると家紋の入った旗やのぼりを上げる風習があり、その一方で庶民は男の子が生まれれば、のぼりに縁起物として鯉を描いて掲げていました。これがやがて、中国の逸話と結びつき、男の子の成長を願うお祝いの際の習慣として、鯉のぼりを上げる習慣へと変化していったといわれています。

年々、少子化が深刻化している日本にとって、子どもたちは大切な宝です。元号が「平成」から「令和」にかわり新しい時代を子供たちが担って反映していくためにもお子さんがおられる方もそうでない方も、子どもたちのすこやかな成長を願いましょう。

お知らせ：当院では、いつもご来院されている皆さんへ、生活にお役に立てただけのような耳寄りな情報や、当院のお知らせなどをご案内いたします。

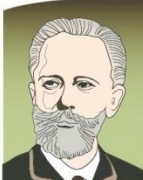
お時間がある時にでも、お気軽にご覧いただき、お楽しみください。

どうぞよろしくお願いいたします。

院長〇〇 〇〇



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



法務局に勤務していたが、23歳で退職。ロシア音楽協会の教室に入学し、ヨーロッパ音楽の伝統的手法を学び、音楽講師を経て作曲家に。

【代表作】
バレエ「くるみ割り人形」
バレエ「白鳥の湖」
「交響曲第6番・悲愴」など

名言

インスピレーションは、
怠けている者のもとには、
決してやってくることはない
ものである。

5月7日

ピョートル・チャイコフスキー
(1840~1893)
ロシア作曲家

5月生まれの偉人

ふるさと 自慢

今月のふるさと

島根県



観光名所 石見銀山遺跡 戦国時代後期から江戸時代前期にかけて最盛期を迎えた日本最大の銀山。2007年に世界遺産に登録。環境に配慮し、自然と共生した鉱山運営を行っていたことから、世界から注目される観光地に。

観光名所 出雲大社 出雲大社の神様は、すべてのものが幸福になる“ご縁”を結ぶ縁結びの最強スポット。4つの鳥居をくぐると、優しさとおおらかさ溢れる“気”の世界へと導かれていくような気持ちに…祭神は大国主大神(おおくにぬしのおおかみ)。

観光名所 穴道湖 わずかに塩分を含む汽水湖のため魚種が豊富。特にシジミ、白魚などの穴道湖七珍は松江を代表する味覚として有名。日没30分前頃から見られる、湖を赤く染める夕日に浮かび上がる嫁ヶ島のシルエットはまさに絶景!日本の夕日百選にも登録されている。

日本の名産品・名湯

日本には各地方に名産品や名湯が数多くあります。日本の素晴らしさを再確認しよう。

しじみ佃煮

島根県のヤマトシジミの漁獲量は全国の4割を占め、生産量も全国1位。ご飯のお供や、お酒のおつまみにと、手軽に島根名物を味わえる人気商品。

玉造温泉

約1300年前に出雲から湧出したと言われている、山陰地方を代表する日本最古の温泉。美肌効果が期待できることから古くから美人の湯などとも呼ばれており、女性におすすめの温泉。

ハッピーレシピ らくらくクッキング

らくらく料理の流れ

- ◆ たけのこに衣と粉チーズをまとわせて油で揚げる。

料理メリット

- ★ 山椒を衣に混ぜるとより大人の味に!!
- ★ おかずの一品にもお酒のおつまみにも使える!!
- ★ たけのこのレシピが1つ増える。

作り方

1. タケノコの根本は2cm幅の厚めのいちよう切り、穂先は縦に3~4等分する。
2. ボウルに卵を割って溶き、水、塩、小麦粉を混ぜる。
3. タケノコに[2]をまとわせて、パン粉・粉チーズをまぶす。
4. [3]を170℃の揚げ油できつね色になるまで揚げる。目安は6~8分。※やけどに注意

~170℃の目安~
衣を油の中に一滴落として、途中まで沈みすぐに浮かんでくる

たけのこ
チーズが
相性抜群!

たけのこのチーズ揚げ

~揚げても美味しいサクサクたけのこ~

材料:2人前 所要時間:約20分

※たけのこのアク抜き時間は含まれていません。アク抜きする場合は、プラス40分程です。

たけのこ	200g
小麦粉	大さじ3
卵	1個
水	大さじ1と1/2
粉チーズ	大さじ3/4
塩	小さじ1/2
パン粉	適量
揚げ油	適量

季節の食材 たけのこ に注目!

選び方

- ・穂先が伸び過ぎていないもの。
- ・皮の部分はしっかりとっていて、色が薄いもの。
- ・根もとの部分に赤いブツブツが少ないもの。

保存

皮付きの場合、保存する前にしっかりアク抜きをした後、皮をむき水に浸した状態で蓋をして、冷蔵庫で保存し、水を変えながらで1週間程もつ。

食べ過ぎに注意

アクが強いいため、食べ過ぎると吹き出ものやアレルギーに似た症状を起こすことがあり、注意が必要。

特色

竹は意外にもイネ科であり、温暖な地域に多く生えている。その種類も多く、70種類ほどあるといわれているが、食用にされているものはほんの数種類。

栄養成分

食物繊維

たけのこは食物繊維の塊といわれていて、便秘や大腸がんなどの予防に働く。また、コレステロールの吸収を防ぎ、動脈硬化を防止する効果もあるとされている。

カリウム

たけのこは、カリウムが豊富。ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があるとされ、また、足などのむくみをとる作用もあるといわれている。

その他 ビタミンB1、B2、C、E、カルシウム……など





健康クローズアップ

夜更かしからくる 体への影響



現代人は夜型人間も多く、睡眠時間の乱れが健康にさまざまな影響を及ぼしています。職業によっては夜勤があるところなど、どうしても睡眠のリズムを整えることが難しい場合もあります。そこで今回は、睡眠のリズムが与える影響などをご案内します！

■理想の睡眠時間

長くても短くても寿命に関わる

- 国内で睡眠時間と死亡率について40～79歳の日本人を対象に調べた調査(JACC Study 2009年)では、7時間睡眠のグループの死亡率が低いことが判明した。毎日、7時間眠るのは仕事上難しいという人でも、週に3日は7時間睡眠を確保するようにしましょう！睡眠の質が改善し、不調感の軽減が期待できます。



- 「レム睡眠」という浅い眠りと、「ノンレム睡眠」という深い眠りが睡眠中に交互に現れる

レム睡眠時の脳は覚醒状態に近く、体は弛緩する。夢を見るのはこのときが多い。

ノンレム睡眠時の眠りは深い。体は動き、寝返りも打てる。

レム睡眠とノンレム睡眠は繰り返し、始めはノンレム睡眠がより深く長く出現し、起きる前には浅めで短いレム睡眠が多くなっていくのが一般的な睡眠のリズム。

このリズムは1回1時間半くらいで繰り返し、4～5回繰り返すと、熟睡感と快適な目覚めが得られるといわれている。

■上手に睡眠をとろう

夜勤などで就寝時刻が不規則になる場合の注意

- 寝室の環境整備を行なうことで、入眠しやすい状態を作り出す。寝室のカーテンを遮光カーテンに変え、極力光が部屋に入り込まないようにすることが大切。
- 部屋の明かりも、夜勤明けの日は暗めに設定しておくことがオススメ。また、スマートフォンやテレビ、パソコンなどの画面の光もNG。なるべく光から遠ざかるようにする。
- 夜勤が続くことにより、睡眠のリズムが狂ってしまいがちになる。
勤務時間が通常に戻っても、夜になっても眠れないのは、メラトニンという睡眠に作用するホルモンのバランスの異常によるもので、これは体内時計(が狂うことによって引き起こされる)の異常によって狂うとされている。
- 朝起きて太陽光を浴びるようにすると、メラトニンの働きを抑えてスッキリと目覚められると考えられている。



■睡眠と覚醒のリズム

徹夜や短期間の睡眠時の修正

- 短時間睡眠が続くとき
繁忙期などが一段落ついた後にはたっぷり眠りたくなるが一度の睡眠は8時間までとするように。逆に寝過ぎは寝不足と同じくらい睡眠のリズムを崩すため悪影響を及ぼす。

通常通りに起きて、普段のリズムを取り戻すことが大切。

- 早朝に起きるとき

普段7時間眠っている人が、3時間早く起きなければならぬときは、就寝時間を2時間早めるようにする。睡眠時間は短くなるが、6時間の睡眠で大丈夫。眠れなくても寝床に入り、体を休めるようにする。



- 夜勤のとき

あらかじめ徹夜をすることがわかっている場合、前夜まではいつもと同じ時間に就寝。夕方から勤務で昼間時間があっても眠らずに、就寝は日勤のときと同じ時間に。夜勤明けは休日の場合が多いが、日中に眠るとリズムが崩れるため、眠くても我慢し、夕飯を早めにとり、2時間程度休息をとってから就寝。翌朝は日勤と同じ時間に起きるように。

■疲れを残さずリフレッシュ

食事と運動、それぞれの注意点

- 夜勤などで生活リズムが夜型になると免疫力は低下し、体調を崩しやすくなってしまうケースもある。消化器官は、免疫力の低下の影響を受けやすいため特に注意が必要。
- 睡眠時にお腹に多くの食べ物があると、その消化にも体力を使うため、睡眠の質は悪くなりがちであるといわれているため、夜勤明けで食後すぐに眠る場合は、野菜を中心とした消化のしやすいものを食べるように！
- 睡眠のための運動をする際、個人の体力に違いがあることに注意を。1時間以上の激しい運動をしないと眠気を伴うほどの疲労は訪れないという人もいれば、10分程度の軽い運動ですぐに疲れて眠たくなるという人もいる。このことから、睡眠を目的とした運動をする際には自分の体力を把握し、無理をしないことが重要。
- 日常的に激しい運動をしていない人にとって、睡眠を目的として激しい筋トレやランニングをすることは実は逆効果で、場合によっては体を壊してしまう危険性もある！睡眠を目的とする場合の運動は、できるだけ軽めにするとよい。



かいよう もんだい

イマドキ! 海洋プラスチック問題

■プラスチックリサイクルの現状は……

●意外と低いリサイクル率

ペットボトルやレジ袋やストローなどと、一度使用されただけで捨てられてしまうことの多い、パッケージや使い捨て用のプラスチック製品が、プラスチックごみの量を増やすのに大きく影響している。

パッケージ用プラスチックで

リサイクルされている割合は**14%**。

世界のプラスチックごみの排出量(2015年調査)によるとプラスチックごみ全体のうち**47%**がパッケージ用。

リサイクルや焼却、埋め立て処理が追いつかず、適切に処理されないプラスチックが廃棄されると、プラスチックの一部が川や海岸から海に流出する。また、漁業などで使われるプラスチック製の網や釣り糸が海に廃棄されると、そのまま海洋プラスチックごみとなってしまふ。



一度放出されたプラスチックごみは容易には自然分解されず、多くが数百年間以上もの間、残り続けるといわれている。

■環境に配慮した使い捨て食器

●プラスチックに代わる素材の一例

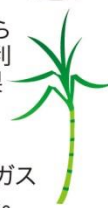
*紙製品への切り替え

大手製紙会社では、スナック菓子の袋などにも使える、紙の表面に特殊な薬品を塗り、酸素や湿気を通しにくくした包装紙を開発。また、大手カフェチェーン店やホテル、ファーストフード店などでは紙製ストローが採用され始めた。



*バガス(サトウキビの搾りかす)素材の容器

廃棄されていたバガスをバイオマス(動植物から生まれた、再利用可能な有機性の資源)として利用。バガスパルプを用いているため、従来の紙製と比べて森林資源の保護にも役立つ。



*生分解性プラスチックのレジ袋

でんぶんなどの可食物を用いて、土の中で炭酸ガスと水に分解される製品の開発も進められている。

■このままでいくと……

●海洋生物への影響

ウミガメが、海に漂うプラスチック製のポリ袋を、餌のクラゲと間違えて飲み込んでしまったり、胃の中にプラスチックの破片がとどまり、満腹であると勘違いしてしまい、食事を摂らずに餓死してしまうなどの例がこれまでも見られた。



プラスチックごみの多くは、海岸での波や紫外線等の影響を受けるなどして、さらに小さな5mm以下のプラスチックの粒子(マイクロプラスチック)となり、世界中の海中や海底に存在する。製造の際に化学物質が添加される場合があったり、漂流する際に化学物質が吸着したりすることで、マイクロプラスチックには有害物質が含まれている可能性も高い。それが食物連鎖を通じて多くの生物に取り込まれてしまうことが危惧されている。

2050年にはプラスチック生産量はさらに約4倍となり「海洋プラスチックごみの量が海にいる魚を上回る」というショッキングな予測が発表されている。

■解決法は？

●私たちにできること

*多少の負担も受入れる

プラスチック製品がここまで広まってきたのは、それが安くても便利であるためであるが、地球環境への影響を抑えるコストはその中には含まれていない。使い捨てプラスチック製品の使用を抑え、ポイ捨てをしないことを心がける。

日本は1人当たりのパッケージ用プラスチックごみの発生量が、アメリカに次いで世界で2番目に多い国である。国内で1年間に使用されるレジ袋は約400億枚と推計され1人当たり1日約1枚のペースでレジ袋を消費していることになる。



身近にできることとして、レジ袋やペットボトルの消費を抑えるため、マイバッグやマイボトルの持参がいいですね!

3 択クイズ

- みなさん 挑戦してみてくださいね!
- Q1. 「杜若」この字何と読む?
①しゃくやく ②かきつばた ③ばんじゃく
 - Q2. 鉛筆の芯の種類で最も濃いのは?
①6B ②9H ③F
 - Q3. 豊臣秀吉と明智光秀が戦った場所は?
①桶狭間 ②関ヶ原 ③天王山
 - Q4. アジアの国で唯一赤道が国の中を通過している国は?
①ベトナム ②インドネシア ③タイ
 - Q5. カオス[chaos]日本語の意味は?
①真面目な ②大混乱 ③強制
 - Q6. サンマリノ共和国より騎士の称号を与えられた日本のロックギタリストは?
①松本孝弘 ②布袋寅泰 ③高見沢俊彦

景回 ①02 ②01 ③03 ④04 ⑤05 ⑥06 ⑦07 ⑧08 ⑨09 ⑩10