

# 温篤新聞

通巻146号



## 『夏の水分摂取に何を摂る。』

「暑さ寒さもお盆まで？」今年も暑い夏を過ごしていたかと思いきや、お盆の頃には秋雨前線が停滞してしまい秋？の長雨となりましたが、このまま夏は終わってしまうのか、それとも言い伝え通り彼岸まで続くのでしょうか？

それでもやはり暑い日が多くメディアでは「厳しい暑さとなるため、こまめな塩分・水分補給はもちろん、室内でも無理せずエアコンを使用するなど、熱中症予防を万全に行ってください」というメッセージをよく耳にします。

にしました。皆様も積極的な水分摂取は行いましたでしょうか？大丈夫ですか!!その時に手にした飲み物は何でしょうか？

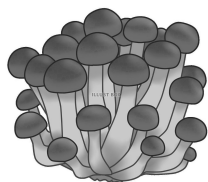
まさか!?炭酸飲料や缶コーヒー、スポーツドリンク等の清涼飲料水ではないですよ?もちろん嗜好品としてたまに飲む事はありませんが、健康という意味では『悪魔の飲み物』と言っても過言ではありません。

本来、食べ物は胃に入ると何時間もかけて消化し、腸に送られてゆつくりと体内に吸収されていきます。ところが液体に消化は必要

## 医食同源 しめじ

胃や腸の働きを整え、食物繊維も豊富なため便秘の解消にも役立ちます。血中や肝臓のコレステロール値を下げ、動脈硬化、胆石などを予防します。

またキノコ類に含まれる多糖類には制ガン作用や免疫機能を高める作用があります。摂食抑制の作用のあるレクチンを含み、食べ過ぎを防ぐ働きもあります。カロリーが低いので、ダイエット食品としてもオススメです。



## 今月のツボ 陽谷(ようこく)

「陽」は陰陽の陽を、「谷」は溪谷のうち険しく小さい谷あい・谷間を表しています。すなわち、手の陽側つまり手の甲側で、手首の上、小指側にあるくぼみに位置することをこのツボ名は示しています。

場所は、手の甲を上にして小指側の手首を探ると、一番端に尖った骨があります。



その隣の手首のほぼ中央部にそれよりも大きな骨があります。その大きな骨を指先側にたどった所にある窪みの中に取ります。

手首の捻挫の治療に用いられる他、頭痛、歯痛、頬から耳や首の周辺にかけての痛み等に用いられます。まためまい、立ちくらみ、耳鳴り等にも用いられます。

ないので、清涼飲料水の糖は胃を一気に通過して腸に届いてしまいます。G値と呼ばれるグライセミック・インデックス(Glycemic Index)という糖質の吸収度を表す指標が高い米やパンやケーキは、急激に血糖値を上げ、インシュリンを多量に分泌させてしまうので、警告を鳴らされている食材ですが、それ以上に清涼飲料水は血糖を上げるので、より血管の内皮を傷つけ動脈硬化を促進させます。

例えば、人の空腹時の血糖値はおおよそ90mg/dlとされており、これは100ccに90mgの砂糖が溶けていると考えられます。これを身体全体の血液で換算すると全身に約4gの砂糖が溶けている計算になります。ここに500mlの炭酸飲料を飲むと一気に30g程の砂糖が体内に入ってくることになり、体内の

血糖値は650mg/dlほどまで急上昇するはずなのですが、膵臓が頑張っているため下げてくれるわけです。これをインシュリンを分泌し140mg/dlほどにまで下げてくれるわけです。これを何度も繰り返せば膵臓も疲れ果て、糖尿病の身体になっていくのはやむを得ない事かもしれません。

またそれだけでなく、血糖値を急上昇させる時には、体内では老化を進行する物質が大量発生するので、身体を老いに向かわせて認知症などの発症リスクが高まります。

と言っても暑い日の清涼飲料水は美味しいものです。せっかく美味しいものがある世の中に生まれたのですから、嗜好品として嗜む程度にして、健康という意味では是非とも気をつけていきましょう。



## 二十四節気と七十二候

「くらしのこよみ」より

日本には美しい四季があります。春、夏、秋、冬…折々の豊かな表情は日々の生活に彩りを与えます。日本人は昔から季節感を大切にして暮らしの中に取り入れてきました。

その抛り所となったのが、『二十四節気』です。地球から見た太陽の通り道「黄道」三六〇度を十五度ずつ二十四に区切り、その一つ一つに節気を配して四季の移り変わりを表したものです。一つの節気は十五日程度になります。

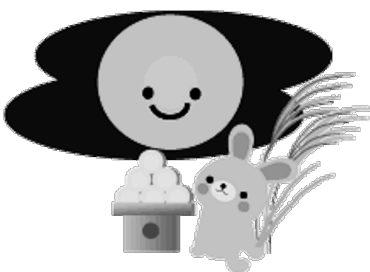
また二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前が付けられています。

### 二十四節気

#### 秋分

(9月23日)

太陽は真東から出て真西に入り、春分と同じように、昼と夜の長さが等しくなります。秋分の日とその前後三日間を合わせた七日間が、秋のお彼岸です。



#### 『発想の原点は「共に生きる」こと』

高齢社会を考えるということは、高齢者問題についてどのように社会的な対策を立てるかという発想だけでなく、高齢者を家族や社会の一員として尊重し、私たちがどのような心のつながりを築いていくかという姿勢で考えなければならぬことです。それには、まず高齢者に目と心をしっかり向け、共に生きていくということ、発想の原点にしていくことです。

私たちが、老いていく高齢者を具体的に家庭や地域で喜んでお世話をさせてもらうという努力をすることによって、はじめて私たちの中に思いやりの心が育つのです。それがまた、私たちが豊かな老後を送るための最大の財産となるでしょう。

「一日一話」より

### 七十二候 (10月3日〜7日頃)

#### 水始涸(みずはじめてかる)

色づいた稲穂が頭を垂れる頃、水田に張られていた水を落とすし、刈り入れの準備にかかります。種籾の用意に始まり米が出来るまで約半年。昔から「米」の字にかけて「米作りには八十八の手間がかかる」といわれますが、農家の人たちが丹誠込めた田んぼは今、黄金色に染まり、風にそよぐ稲穂が実りの秋の到来を告げています。



#### 旬のやさしい

#### 松茸



その芳香や味わいはもちろんの事、希少さ、高価さにおいても秋の味覚の最上位に君臨するキノコの王様です。

8月下旬に東北や北陸で採れ始め、9月には信州、10月になれば京都や中国地方のものが出回るようになります。

赤松林に生えますが、地上に出て傘を開くと香りが飛んでしまうので、地面に顔を出さずか出さないかというところを見極めなくてはなりません。上質な松茸を掘り上げるには名人の技が求められます。

焼き松茸に土瓶蒸し、松茸ごはん、お吸い物…。年に一度は食べた

い旬の味ですが、財布と相談しつつ輸入もので代用する人も多いことでしょう。収穫の多寡は9月の降水量に左右されるといって、秋の長雨に期待しつつ松茸の登場を楽しみに待ちたいものです。

### 9月

○印はお休みです

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		

#### 執筆余話

今月号は何を書こうと考え出した8月上旬。茨城では20人程度で推移していたコロナのPCR検査の陽性者が増えてきて、あつという間に10倍以上の人数が増えてきました。

緊急事態宣言中でも人流に変化なければ陽性者数も増加の一途をたどるでしょうから、どのような終焉になるのか分からなくなり、前向きな気持ちになれず何を書いて良いものか悩んでしまいました。こんな気持ちになるのは東日本大震災以来で、あの時だけは発行日に間に合う事ができなかつたのを思い出します。

しかし、今までに多くの患者さんに温篤新聞を楽しみにして頂いている声が胸に刻まれて今回は、なんとか間に合う事が出来ました。本当に私は皆様のお陰で生かされているのだなと痛感致します。いつも本当にありがとうございます。

