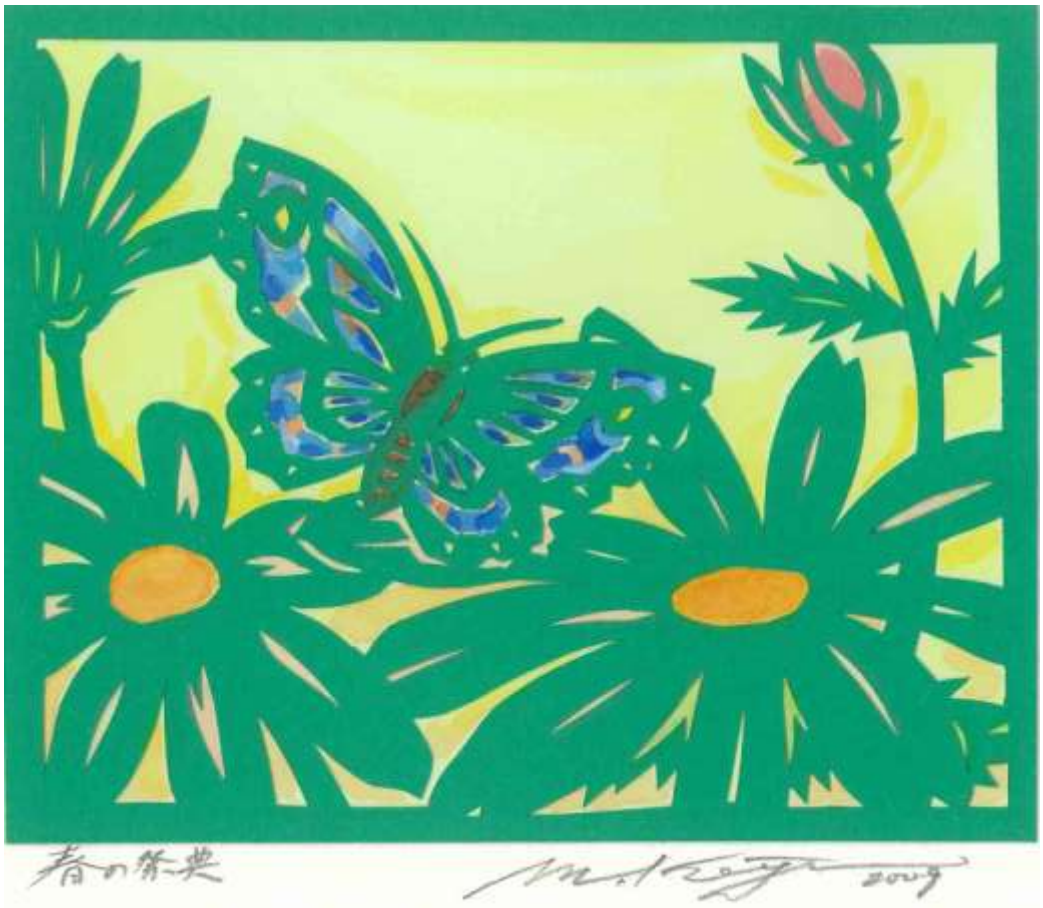
ほほえみ通信

発行/医療法人社団　美田内科循環器科クリニック
編集/ほほえみ通信局
挿絵/三神恵爾

第23号 2009.3



・お風呂でリラックス
・あなたの平熱は何度ですか？
・動脈硬化の検査を受けてみませんか！
・無農薬野菜作りに挑戦してみませんか？
・食と健康　・大切な地球を守る　・職員紹介

お風呂でリラックス！

日本人は、温泉が大好きです。しかし毎日温泉に入るわけにはいきません。温泉に行かずとも、身近な「お風呂」で心身共に健康になれる効果的な入浴法、入浴剤の利用の仕方などをご紹介します。

また、意外に多いお風呂場での事故や病気の防ぎ方についてお話しします。

お風呂の三つの効果

１．お風呂に入ると「温まって疲れが取れる」

～温熱作用～

体が温まって血管が広がり、血流が良くなります。それにより体内の老廃物や疲労物質が除去され、コリがほぐれ疲れが取れます。また、内臓の働きを助け、自律神経をコントロールする作用があります。

高温浴（４２～44℃）は交感神経の緊張を促し、新陳代謝を高め眠気をとり心身ともに活動的にします。ただし高血圧の方や心臓の悪い方、高齢の方には向きません。微温浴（３５～38℃）は毛細血管への刺激が少なく、筋肉を弛緩させます。また副交感神経が働いて精神的にも安らぎ、落ち着いた気分になれます。入浴により腎臓の働きも良くなり利尿作用があります。

２．お風呂に入ると「全身の血行が良くなる」

～水圧作用～

お風呂でも水圧を受けます。ウエストが３～６ｃｍ、胸回り１～３ｃｍ小さくなります。腹部に受ける圧力で横隔膜（肺とお腹の境にある膜）が上に押し上げられ、肺の容積が少なくなり空気の量が減少します。これを補おうとして呼吸の回数が増え心肺機能が高まります。一方静脈の血液やリンパ液がいっせいに心臓に戻されてくるので、心臓の働きが活発になり全身の血行が良くなります。

３．お風呂に入ると「気分がリラックスする」

～浮力作用～

お風呂に入ると、体重は約９分の１になります。普段体重を支えている筋肉や関節は、その役割から解放され、緊張からくる脳への刺激が減少されます。見えない体の負担を軽くすることで、心も解放されていくのです。

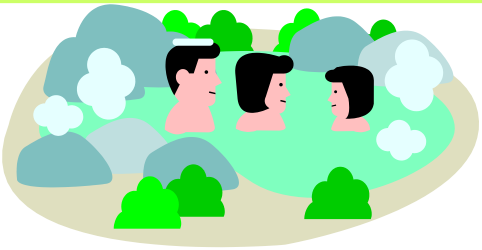
効果的な入浴法

入浴時の温度や時間を変えることで、ストレスや疲れを効果的に取ることができます。下表を参考に、その時の目的に合った入浴法を選んでください。

目的別の効果的な入浴法

目的	入浴法	効果など
ストレスを解消したいとき	40℃以下の湯に、ゆっくりと長くつかるとよい。場合によっては、４２～43℃の湯にさっと短時間入って、体をごしごし洗う。ただし血圧や心臓に心配のない人に限る。	ぬるい湯は副交感神経に働き、心身を静める作用がある。イライラもこれで解消。熱い湯は体の中の血液が掻き回されて、頭と神経のイライラをさっぱりさせる。
安眠したいとき	一般的には、３６～38℃のぬるめの湯にゆっくりと入るとよい。	体の緊張が取れて、本来の疲れがどっと表に出てくる。神経は鎮静化。
これからひと仕事したいとき	４２～43℃の熱い湯に短時間。長湯は厳禁。高血圧や、心臓病のある方などは行わない。	交感神経を刺激して、心身の緊張を高める。朝風呂の効果もこれ。
足のむくみ、足の疲れを取りたいとき	40℃前後のややぬるめで、たっぷり入れた湯に、深く、長く入る。	水圧の原理を生かす。深くつかるほど圧力は高くなる。ただし、お腹にも圧力がかかるので、妊娠中は避ける。
筋肉の疲れを取りたいとき	４２～43℃の熱めの湯に入る。血圧や心臓に自信のある人は、一度出て水をかけ、再び入るのも良い。強めのシャワーを当てるのも効果がある。	血行を良くして、疲労素を早く取り除く効果がある。
肌を美しくしたいとき	一番風呂は避ける。３９～41℃あたりの、ややぬるめの湯の方が良い。あまり長時間入って肌をふやけさせないこと。	熱い湯に入ると皮膚を乾燥させ、肌の老化を早めやすい。あまり石鹸でごしごしこすらないこと。入浴後は、栄養クリームの補充を十分に。
肥満が気になるとき	半身浴がお勧め。３７～39℃のぬるめのお湯に下半身（みぞおちのあたり）まで湯につかり、ゆっくり３０～４０分入浴	心臓に負担をかけずに全身の血液があたたまって新陳代謝が盛んになり、汗をかき、体が温まり、脂肪が燃焼しやすい体になる。上半身が冷えないよう乾いたタオルを肩にかける。
手足が冷えて冷たいとき	冷え症改善には、寝る前に39℃くらい（夏３７～38℃、冬３８～39℃）のぬるめのお湯にゆっくりつかる。３０分ほどで体の芯から温まる。	冷え症による血行不良や自律神経のバランスの乱れ（交感神経の緊張状態）を改善。お風呂上がりは靴下をはいて冷えを防ぐ。

入浴剤の種類と効果



日本は世界でも有数の温泉国で、古来より人々は天然の温泉を利用して病気やけがの治療や、健康保持増進に役立てて来ました。また、同様の目的で薬用植物の利用が盛んに行われてきました。

入浴剤の発生は、天然の温泉と薬用植物による薬湯（端午の節句の菖蒲湯、冬至にゆず湯など）に由来しています。

明治中期に布袋に配合した生薬を詰めたものが商品化されたのが入浴剤の始まりです。その後、自宅でも温泉同様の効果が得られないものかと様々な研究がされ、昭和初期に無機塩類入浴剤が誕生しました。現在は、健康やリラックス目的の入浴剤の開発も盛んに行われ、日常の入浴に使用されています。

入浴剤を入れることによって、一番風呂の不快さも取り除くことができます。昔から民間で伝えられてきた入浴剤や、自分で作れる入浴剤を少し紹介します。

シソ･･･茎葉を水洗いして粗く刻み、布袋に詰め風呂に浮かべる。体が温まり、冷え症やリウマチ、筋肉痛、腰痛に効く。

温州ミカン･･･皮を4～5日陰干しにして布袋に詰め風呂に浮かべる。冷え性、低血圧、貧血、腰痛、神経痛に効く。

ゆず･･･熟した果実の皮を少しむき、丸ごと布袋に3～5個入れて風呂に浮かべる。体が温まる。

ヨモギ･･･茎葉を荒く刻み、布袋に詰めて風呂に浮かべる。血の巡りが良くなり体全体が温まるので、冷え性、低血圧、貧血、腰の痛み、肩こり、打ち身、ねんざなどに効く。

大根･･･大根の葉の干した物（干葉）を刻んで布袋に入れ風呂に浮かべる。体が温まる。ひび、あかぎれなどに良い。

ドクダミ･･･生の茎葉を布袋に詰め風呂に浮かべるとあせもに効く。

牛乳風呂･･･牛乳1リットルを風呂に入れる。乾燥肌、多汗症、不眠などによい。肌がつるつるになる。さっぱりとしたい時はスキムミルク4～6杯に変更。

ハチミツ･･･ハチミツ大さじ3杯ほどを風呂に入れる。肌がしっとりする。牛乳を一緒に入れると、更に肌がつるつるになる。

その他に、自分の好きな臭いのアロマ（精油）を3滴ほどお風呂に落とす方法もあります。

入浴剤に自然の葉や果物を使用する場合は無農薬のものをお選びください。また食品等にアレルギーのある方は成分にご注意ください。

どうぞ試して入浴時間をお楽しみください。

入浴剤の種類と効果

入浴剤の種類	効果	おもな成分
無機塩類系	入浴後の保温効果が高く湯冷めしにくい。特に硫酸ナトリウムはあせも、ひび、あかぎれ等の予防に効果あり。また炭酸水素ナトリウムには清浄効果あり。	炭酸ナトリウム、炭酸カルシウム、炭酸水素ナトリウム（重曹）、硫酸ナトリウム、硫酸マグネシウム等
炭酸ガス系	炭酸ガスの血管拡張作用により、末梢血管の抵抗が弱まり血圧が下がり、血流量が増える。その結果全身の新陳代謝が促進され、疲れや痛みが回復し、体の芯まで温まる。	炭酸ナトリウム、炭酸水素ナトリウムなどとコハク酸、フマル酸、リンゴ酸等を組み合わせたもの
薬用植物系	生薬成分は温熱効果を高め、皮膚の炎症の抑制、血流量の増加が認められる。また、香りによるリラックス効果がある。	センキュウ、トウキ、ボウフウ、チンピ、カミツレ、ハッカ等
酵素系	皮膚表面や毛穴の汚れを酵素の力で肌に刺激を与えることなく分解し、洗い流しやすくする。湯上り後の肌を滑らかにする。	蛋白質分解酵素、パパイン、パンクレアチン等の酵素と無機塩類と組み合わせて使用が多い。

入浴中の事故や急病

意外かもしれませんが、家庭での入浴中の死亡事故は交通事故による死亡事故の三倍弱起きています。事故の発生時期は１２月～３月にかけて、高齢者に多いそうです。浴槽内の事故は、お風呂の中で寝てしまい、お湯を誤って飲んでおぼれてしまうことが多いそうです。入浴時の浴槽のフタを全部取らないで、胸の前に置いておき、前のめりになっても沈みこまないようにしておくのも一つの方法です。家族の人は、いつもより長く入っているようなら、異常がないか一声かけてください。一人暮らしの高齢者は、デイサービスの入浴の利用やヘルパーさんが来ている時に入浴するなどの方法も良いと思います。

心臓疾患のある方や不整脈のある方、高血圧のある方などは、水圧で心臓に影響が出ることもあります。肩までお湯につからず、半身浴が安全です。

また急激な温度変化は、血圧の変動を起こし脳卒中や心筋梗塞を起こす原因になります。高血圧の方や高齢者の方は、入浴前に暖房器具で脱衣所や浴室などを暖めておいてください。一番風呂は避け、４０℃以下のお湯で、かけ湯などで体をならしてから入浴し、長湯は避けてください。風呂からあがるときはゆっくりと、飲酒や食事の直後、睡眠薬服用後、早朝や深夜の入浴は避けてください。浴室だけでなく、トイレや廊下に行く時などは暖かい格好を心がけてください。

『快食・快便・快眠』は健康の源です。最近は、ストレスで『快眠』が脅かされています。お風呂を上手に利用して、健康な日々をお過ごしください。

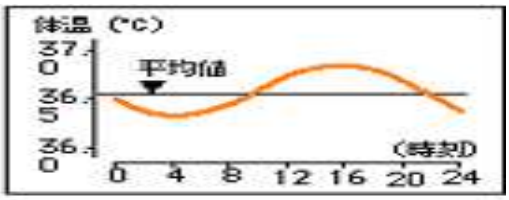
薬剤師　美田昌子

参考文献：図解四季の薬草利用、入浴剤ハンドブックなど

あなたの平熱は何度ですか？

＜体温のリズム＞

皆様は、健康なときに1回だけ体温を測って、その値が「平熱だ」と思っていませんか？



一日の体温のリズム（例）

実は、体温は1日サイクルで周期的に変動しており、上図のように、早朝４時前後が最も低く、その後上昇し、夕方４時前後に最も高くなるという「概日リズム」を持っています。そして、夜に向けて再び下降してゆくのですが、睡眠が深いほど、体温は低下するといわれています。ですから、電気毛布を一晩中つけっぱなしにしたり、寝室の室温が高かったりすると、熟睡できなくなってしまいます。

通常、体温の高低差は１℃以内ですが、時間帯によって異なる平熱のリズムを知っておくことは、とても大切です。それでは、具体的にどのように検温すればよいのでしょう。今回は脇の下での検温方法についてお話し致します。

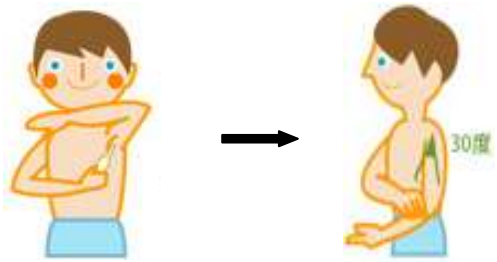
＜「平熱」の測り方＞

日本人の平熱の平均値は36.5～37.2度です。自分の平熱を正確に知るには、１日３～４回体温を測る必要があります。それも、正しい測定方法で、体温計の種類にも気を付けなくてはなりません。

よく臨床の先生がたは、起床時、午前、午後、夜の計4回体温を測り、時間帯ごとの平熱として覚えておくように勧めておられますが、それも有効な方法だと思われます。この場合、食後すぐは体温が上がりますから、食前や食間に検温するのが適切です。さらに、入浴、運動などをした後、および外出後の30分間は検温に適しませんので避けてください。測る前には、必ずワキの汗はしっかり拭きとりましょう。また平熱の測定は1日だけでなく、日を置いて何回か測ってみましょう。季節による違いも調べておくと良いでしょう

＜脇の下での測定方法＞

●脇のくぼみの中央に体温計の先端をあてます。体温計の先を下から上へ向けて、押し上げるようにはさみます。



●体温計が上半身に対し30度位になるようにして、脇をしっかり閉じます。
肘を脇腹に密着させ、手のひらを上向きにすると、脇がしまります。さらに体温計を挟んだ方の肘を、もう一方の手で軽く押さえます。

●平衡温になるまで、水銀体温計や実測式の体温計は１０分以上、予測式なら電子音が鳴るまでじっとしていましょう。

でも、たまには、予測式の体温計であっても実測検温（１０分以上かける）をすることをお薦めします。なぜなら、予測式の値はあくまでも予測なのですから。

次いで実測時間ですが、確かに10分以上も体温計を挟んでいるのは大変ですが、脇の下を温めて体の深部温度を反映させるためには、その位の時間が必要なのです。辛抱、辛抱です。どうしても、１日に４回も測っていられない！という方は午前10時頃に検温すると良いでしょう。

正しい平熱を知ることが、発熱や低体温の判断基準になります。是非、正しい測定方法でご自分の平熱を測ってみましょう。

参考文献：テルモ体温研究所ホームページ等

動脈硬化の検査を受けてみませんか！

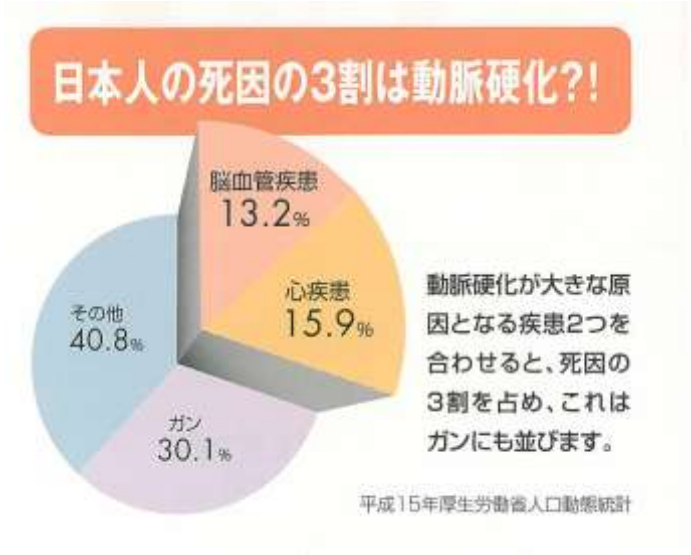
臨床検査技師　杉村佳奈

動脈硬化とは？

血管の弾力性が失われ、硬くなったり血管壁にコレステロールなどがたまり、内径が狭くなって血液の流れが悪くなった状態を動脈硬化といいます。

動脈硬化が進むと、脳出血・脳梗塞・狭心症・心筋梗塞・全身障害（閉塞性動脈硬化症）といった命にかかわる病気につながります。

「閉塞性動脈硬化症」とは手足の動脈が動脈硬化のために狭くなったり、詰まったりする状態で、足のしびれや冷感、歩行時の足の痛みなどが症状となって現れます。（足のしびれや冷感は他の原因や疾患のこともあります）



次のことに思い当たったら動脈硬化の検査をお勧めします！

高血圧・高脂血症・糖尿病・高尿酸血症
ストレス、足の冷感・しびれ、喫煙習慣

他にも、**肥満、過度の飲酒、運動不足**などは、動脈硬化を促進します。

検査方法は

両腕と両足に血圧計を巻いて、血圧と脈波を測定します。この検査では**血管年齢**（血管の硬さ）や**動脈の詰まりの程度**が分かります。

検査時間	１０分程度	
検査料金	１割負担	１３０円
	３割負担	３９０円

気になる方は一度検査を受けてみませんか？

短時間でできるので、お気軽にスタッフにお声掛け下さい

無農薬やさいづくりに挑戦してみませんか!

―野村幸宏（のむらゆきひろ）プロフィール―

１９５８年　後志管内、仁木町生まれ。札幌のホテルに６年間勤務後、北広島市で新規就農。現在は従来と違う化学に頼らないヨーロッパ的自然循環農業に取り組む。平成１６年第一回農業大賞「奨励賞」を受賞。

種を守るために

３月から始めた連載も今回で終了します。１年間お付き合いいただき、ありがとうございました。最後に私の無農薬野菜づくりに対する考えを伝えたいと思います。

現在、「食の安全」について注目されています。「食」は「命」と密接な関係にありますが、毎日取る食事に体質や遺伝子を侵す物質が含まれている危険性が指摘されています。化学は人類に食の安定供給を与えてくれましたが、環境ホルモンという「種」を脅かす新たな物質も生み出しました。人間は食べないと死んでしまいますが、未来に正常な「種」を伝えていく責任もあります。無農薬野菜づくりには、正常な「種」を未来に伝える役割があるのです。

数年前に駆け足で英国に行ってきましたが、食品売り場の主流はオーガニック（有機野菜）でした。日本もそうなりつつありますが、オーガニックの最大の使命は、便利よりも「種を守る」ところにあります。

人間が守り続けなければならない「種」のために大変ではありますが、「無農薬野菜づくり」を私は続けていきたいと思います。

野村園オーナー　野村幸宏

オーガニックコーナーが充実している、イギリスの「ウェイトローズマーケット

食と健康

～春野菜を食べよう～

管理栄養士　西村友紀

春の野菜には「新芽」「新葉」を食べるものが多くあります。例えばアスパラガス、筍、うど、ふきのとう、にんにく、たらの芽などがあげられます。これらに含まれる苦味成分「アルカロイド」は、冬の間鎮静化していた人の細胞に「春が来た」ことを伝え、目覚ませる働きがあり、新陳代謝を活発にします。

今回は筍についてお話しします。

「筍（たけのこ）」という漢字は「芽をだしてから旬（１０日間）で竹になる」事を意味しています。竹は種類が多くて世界に約１２５０種類もありますが、食用に適しているのは孟宗竹（モウソウチク）と淡竹（ハチク）など数種類に限られています。現在市場に出回るたけのこの王座を占めるのは「孟宗竹」で、肉が柔らかく、味もよく日本人に親しまれています。選ぶときはできるだけ太く大きなもので、皮は白っぽくしっとりしたものが良く、あまり黒いものは土から外にでていた期間が長いので固いといわれています。

筍はとにかく新鮮さが命で、根元を切った瞬間から色が変わり、筍特有の「えぐみ」が出始めます。ぬかと一緒に茹でると「えぐみ」が取れると言われてきましたが、実際は「えぐみ」が封じ込められるだけで、抜けるわけではありません。「えぐみ」の正体はシュウ酸と呼ばれるもので、これは人体でも作られます。このシュウ酸はどのような働きをしているか皆さんはご存知ですか？例えば体に傷がつくと、体は慌ててシュウ酸をつくって傷口を再生しようとします。つまり筍も切

大切な地球を守るために

シリーズ3　～リサイクル～

今回はゴミの減量や地球環境の保護にもつながるリサイクルについてご紹介します。

札幌市でも今年7月よりゴミの有料化がはじまります。リサイクルされるものとして、ペットボトルやアルミ缶などは周知されていると思いますが、家庭での使用済みの食用油（廃食油）についてはご存知でしょうか？廃食油は回収されてから、廃食油資源化企業にてバイオディーゼルの燃料にリサイクルされています。

ここでは回収拠点B方式の回収方法をご紹介します。

回収拠点一覧表のB方式

①500mlペットボトルに廃食油を入れて、各回収拠点に持参する

②各回収拠点にある回収ボックスにペットボトルごと入れる

回収時の注意事項

●動物性の油脂（ラード、バター等）を含むもの、鉱物油は回収できません。

●天カス等不純物は紙でこすなどして取り除いてください。

●賞味期限が過ぎた食用油で開封されたものについては、賞味期限より5年を過ぎていないものを持参してください。

●ご家庭で廃食油を容器に入れるときにはよく冷まして入れてください。

●事業者から出た廃食油は回収できません。
ペットボトルの場合、飲み残しの水気を切ってから廃食油を入れてください。

【回収拠点】～手稲区の回収拠点を一部ご紹介します

コープさっぽろていね店	B方式	札幌市手稲区手稲本町1条1丁目
手稲消防署	B方式	札幌市手稲区手稲本町2条5丁目
ジョイ稲穂店	B方式	札幌市手稲区稲穂2条6丁目
タイヤ館手稲	B方式	札幌市手稲区稲穂3条3丁目
手稲消防署稲穂出張所	B方式	札幌市手稲区稲穂3条6丁目
コープさっぽろ星置店	B方式	札幌市手稲区星置1条3丁目
ビッグハウス星置店	B方式	札幌市手稲区手稲山口478

これからは廃食油もただ捨てるのではなく、リサイクルできるように回収拠点に持参してみませんか？

医療事務　山本　昌恵

られることでシュウ酸を作り、自己防衛をしようとしているのです。

シュウ酸は水に溶けにくく体内に取り込まれ溜まりすぎると、腎臓結石を作ってしまうので「えぐみ」のある筍を過剰に食べるのは良くないそうです。しかし筍にはたくさんの有用な栄養素が含まれています。チロシンというアミノ酸は筍に多く含まれ、脳内のドーパミンを増やす効果がラットの実験で認められています。つまりチロシンを含む筍を食べるとストレスに対する耐性が高まります。

その他筍には便秘に効果的で大腸ガンを防ぐ食物繊維が豊富に含まれ、余分な塩分を排出して高血圧や動脈硬化を予防するカリウムも含有されています。筍のもう一つの特徴は部位によって栄養の成分が違う事です。先っぽの柔らかな部分にはタンパク質やビタミンが多く、根元に近いほど食物繊維が多くなります。栄養をたくさん摂りたい人は先の方を、若い女性などで便秘を気にする人はなるべく根元の方を食べると、より筍の栄養効果が発揮されます。

筍の味噌和え＜1人分：88kcal＞

材料（1人分）

茹で筍…50ｇ　イカ…50ｇ　粉パセリ…少々

A　白味噌…大1/2　みりん…大1/4

だし汁…大1/4

＜作り方＞

1．Aを合わせて電子レンジで1～2分加熱する。熱いうちにかき混ぜそのまま冷やす。

2．筍は1㎝角に切る。

3．イカは熱湯にくぐらせ、すぐに氷水に放す。水気をよくふき、1㎝角に切る。

4．粉パセリは（1）に合わせる。

5．（2）（3）（4）を和える

平成２１年３月～平成２１年６月の予定

3月25日（水）健康教室「脂質異常症について」（院長）
4月17日（木）花楽会　「ポケットボケー」（講師　吉守京子先生）
4月22日（水）健康教室「便秘の話」（薬剤師）
5月23日（土）健康教室「ウォーキング」（講師　笠原清志先生）
6月24日（水）健康教室「カロリーと脂肪の関係について」（管理栄養士）
6月26日（金）花楽会　「白い花のアレンジメント」（講師　吉守京子先生）
運動教室は１月より、内容と時間が変更になりました。
花楽会は６月より曜日と時間が変更になります。
院内掲示をご参照ください。また、詳しくは事務にお尋ねください。

職員紹介

皆様こんにちは。昨年9月より受付カウンターでお世話になっている佐々木と申します。こちらに勤務するようになって5か月が過ぎましたが、病院でのお仕事は初めてなので分からないことだらけです。今でも毎日先輩方に助けていただきながら何とか日々を乗り切っているような状況です。週3日程度の勤務のため、まだお目にかかった事の無い患者様もいらっしゃるかと思いますが、1日でも早く、色々な事に気の付く『頼りになる受付』になれるよう頑張りますので皆様どうぞよろしくお願いいたします。

こちらのクリニックで働かせていただくようになり、健康教室、花楽会、運動教室と、いろいろな教室が開催されている事を知り少し驚きました。以前の私にとっての病院は「病気になった時やけがをした時に伺うところ」といった認識があったのですが（不勉強で申し訳ありません）、90歳になる祖母が、昨年来あまり運動ができない状況にあり「予防することに力を入れている病院は無いのかなぁ」と漠然と感じていたからです。祖母との体験により、人生を楽しむためには、心も身体も健康であるに越したことはないと感じています。いつまでも元気で健康な身体であるために、皆様もご参加されてみてはいかがでしょうか。私も時間が取れるときには「参加してみようかな」なんて思っています。　　医療事務　佐々木　静香

表紙絵より…♪ちょうちょう　ちょうちょう　菜の葉にとまれ～♪　誰もが小さい頃、口ずさんだことのあるこの懐かしい唱歌。実は、メロディはスペイン民謡が元といわれ、最初に英語の歌詞から訳された時は「かろく、こげや、しづかな、なみに～」と舟歌だったようですが、現在の歌詞だけが残って歌われているようです。表紙絵の蝶は、『オオムラサキ』でしょうか？日本の国蝶にも指定されている『オオムラサキ』は、大型のタテハチョウの仲間で、アゲハチョウよりもひとまわり大きく、絶滅危惧種に指定されています。北東限の地は石狩市浜益と栗山町を結ぶラインで、成虫は年に１回6～7月に発生し、花の蜜は吸わずに、クヌギやコナラといった広葉樹の樹液などに集まるので、どこかの森で見かけることができるかもしれませんね。　　医療事務　　山本昌恵

〒006-0852
札幌市手稲区星置２条４丁目７－４３
ＴＥＬ(011)685-3300　FAX(011)685-3000
URL:http://www.clinic-mita.com
Email: info@clinic-mita.com

受付時間

時間＼曜日	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00～PM12:30	●	●	●	●	●	●	休診
PM2:00～PM6:00	●	●	－	●	●	－	

＊火曜日午後は2:30～