



小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.63

ご挨拶

院長 小森 貴



今年もまた暑い季節がめぐってきましたが、みなさん、夏ばてをしたりせずうまく体調管理ができていますでしょうか。

夏ばてを防ぐには、十分な休養やこまめな水分補給などが大切です。水分補給には、

「ミネラルウォーター」を飲む人も多いでしょうが、これは農林水産省の定めた基準で4つに分類され、容器に表示されています。

① ナチュラルウォーター…特定の水源から採水された地下水を原水とし、化学処理をしていないもの。

② ナチュラルミネラルウォーター…ナチュラルウォーターのうち、地下層のミネラルが溶解した地下水を原水としたもの。

③ ミネラルウォーター…ナチュラルウォーターを原水として、品質安定などの目的で、ミネラル調整などの化学処理がされているもの。

④ ボトルドウォーター…上記の3種類以外のもの。容器に詰めた飲用水。

ミネラルの多い飲料水をミネラルウォーターと呼ぶわけではありませんから、ミネラル補給のために飲んでも効果は期待できませんので、誤解のないようにしてください。

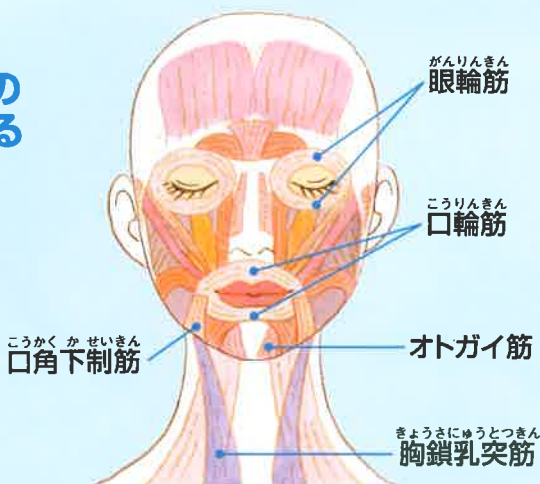
また水は、どのくらいカルシウムとマグネシウムが含まれているかという硬度によつて、軟水と硬水に分けられます。日本ではとれる水は、ほとんどが軟水です。軟水は香りや味を引き出す力が強いので、緑茶やコーヒー、紅茶、ウイスキー、昆布やカツオの出汁を取るときなどに向いています。

水は無味無臭のようでも、含まれる様々なミネラルの微妙なバランスで、「おいしさ」に違いがあります。感じ方は個人差がありますので、飲み比べてみるのもよいでしょう。

なお、健康によいとの機能をうたったり、病気の予防・改善効果があるといわれたりしている水もありますが、現在のところ、医学的に効果が立証されているものは、ごく限られています。

表情筋は唇回りの口輪筋と連動する

表情筋は、顔面の皮膚の下に広がっている筋肉群を指す。目や鼻、口、耳の回りの皮膚に付着し、収縮するなど複雑に連携して顔に表情が生まれる。顔のほとんどの筋肉が口輪筋と連動しているため、鍛えると顔全体の引き締めにつながる。



若々しい笑顔は口元を動かすだけ♡

自宅で簡単!

くちびるエクササイズ

顔には目や口、鼻などを動かして表情や輪郭を作る表情筋があります。加齢などで表情筋が弱くなると、血液やリンパ液の循環が悪くなり、肌のハリが失われて、たるみやくすみの原因にもなります。「くちびるエクササイズ」は、表情筋と連動する唇周辺の筋肉を鍛え、血行をよくする運動です。続けることで、口元や顔の輪郭が引き締まり、しわも目立ちにくくなります。

顔全体の筋肉が活性化

年を重ねると気になってくるのが、「ほうれい線」といわれる口元のしわや頬のたるみです。これらと深く関わっているのが、表情筋と呼ばれる24種類もの筋肉群です。顔全体に広がって複雑に連携しながら表情や輪郭を作っていますが、実際に使われていないのは、表情豊かに会話をする人でも3割ほど。話すのがおっくうなどの理由で顔の筋肉を動かさなかったり、重力や加齢などで表情筋が弱ってくると、血液やリンパ液の循環が悪くなって、たるみやくすみの原因となります。くちびるエクササイズは、表情筋と連動している唇回りの筋肉を

鍛えることで、顔全体の血行をよくする運動です。ペットボトルや自分の舌を使う運動なので、どれも手軽にいつでもできます。

ながら運動で若々しい笑顔を

くちびるエクササイズはもともと、顔面神経麻痺のリハビリや、虫歯や歯周病の原因になったり免疫力ダウンにつながったりする口呼吸から鼻呼吸への転換を促すために考案されました。

くちびるエクササイズを行った人からは、「ほうれい線が目立たず、顔のラインまでスッキリした」「口臭が気にならない」「口の半開きがなくなった」といった感想が寄せられています。また、福島県

CHECK!

重力でこれだけ顔がたるむ

鏡を使い、顔を上下に向けたときの、鏡に映る自分の顔を見比べて見よう。上だと顎のラインがスッキリして若々しく見え、下だと目の下や顎の肉が下がっているように見えるのでは？ 頬のたるみは、歯が生えている土台の歯槽骨の骨と、頬骨に落差があるため、重力で下方に下がってくることで起こりやすい。ちなみに1日のうちでも朝と夕方、1週間のうち月曜と金曜では、時間が経つほど顔の重心が下垂する傾向にあることがわかっている。



のある小学校では、1カ月限定のエクササイズで、かせによる欠席者が激減しました。口唇閉鎖力が高まった結果、口呼吸をしなくなつたのも一因ではないでしょうか。いつでもどこでも、簡単にできるのが、くちびるエクササイズの魅力です。マイペースで続けることで、何歳からでも筋肉はつきまします。口角の上があった若々しい笑顔を作りましょう。

エクササイズのポイント&注意点

- 入浴時やトイレの中など、時間や場所、回数はマイペースが長続きのコツ。やりすぎると筋肉痛になるので注意を。
- 疲れが溜まらない程度に行う。まずは、1つどれか、パーツに分けてから始める。
- 体調がすぐれないときや、痛みを感じたら無理に動かさない。

くちびるエクササイズのメリット

- 口輪筋を介して表情筋が鍛えられ、口角が上がった若々しい表情になる。
- 筋肉の質がよくなり、たるみやほうれい線などのしわが少なくなる。顎が引き締まる。
- 鼻呼吸が自然にでき、免疫力アップ。口臭も防ぐ。
- 血行がよくなり、肌がきれいになる。皮膚温度が上がることもわかっている。

応用編

目元をスッキリさせるエクササイズ

目の回りの筋肉は眼輪筋と呼ばれ、唇回りと同じく2つの輪になっていて口輪筋とも連動しています。優しく撫でることで血行をよくなり、疲れた部位をスッキリさせるエクササイズです。目の回りは神経が集中しており、皮膚も薄く非常にデリケートな部分なので、生卵を触るような感覚で行いましょう。疲れ目にもお勧めです。

目の下を軽く撫でる

●目安●

ゆっくり3回繰り返す

1

両肘を曲げて脇を締める。両手の人差し指を目頭の下に軽くのせる。



2

目尻に向かって8回、指の腹を使ってそっと撫でながら動かす。とてもデリケートな部分なので絶対に強く押さないこと。強く押すと内出血することもある。



ほうれい線の対策に役立つエクササイズ

ほうれい線は、医学的には「鼻唇溝^{びしんこう}」と呼ばれ、小鼻の両脇から口元にかけてできるハの字型のしわです。老けた印象になる代表的なしわの1つで、女優さんが長時間のロケで化粧直しをするのもこの部分。時間の経過とともにファンデーションが入り込むためです。このエクササイズは、舌やペットボトルを使って口輪筋を鍛え、ほうれい線を伸ばす運動です。口元の老化を遅らせ、若々しい表情を作るのに役立ちます。

舌を動かすくちびる回転エクササイズ

●目安●

左右交互に3回ずつ

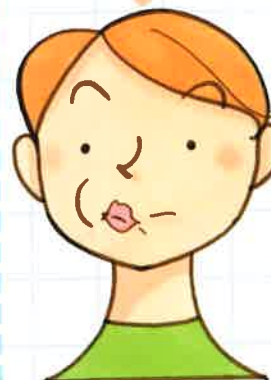
1

唇を閉じたまま、口の中で舌を内側から外側へ大きく回す。ほうれい線のしわを伸ばすイメージで。



2

舌がアイロン、口の中の粘膜がアイロン台をイメージして、左右前後にまんべんなく動かす。唾液が出て、口臭予防にもつながる。



CHECK!

歯ブラシを使って“ほっぺ”をエクササイズ

歯ブラシの毛先ではなく、後側を使って表情筋をトレーニングする。右手で歯ブラシの毛先のほうを持ち、後ろの丸い部分を口の中に入れ、優しく左右3回ずつ、ほっぺたをほぐす。

寝ていることが
多い人もOK

簡単!

楽に体が動かせる

ら〜ら〜ら〜

ADL体操



監修

成蹊大学名誉教授
ADL対応型高齢者体操研究会 会長
大久保洋子氏

目安

(1)~(4)を
4回
繰り返す

ADL体操とは、横たわる、寝返りを打つ、起き上がる、立つ、座る、歩くなど身のまわりのことができる能力(Activities of Daily Life = ADL)の回復や維持を目的とした体操です。

暑さが厳しい夏は、日中に街や郊外に出かけることが少なくなり、冷房の利いた部屋の中ばかりでは体に悪く思いつて、暑さに耐えながら無理に体を動かしても、長続きしないものですし、かえって体調を崩すこともあります。

そこで今回は、椅子に座ったままの楽な姿勢で、無理なく上半身の機能低下を回復させるADL体操を紹介します。指や手首、肩や肘などの関節や筋肉を柔らかくし、またタオルを使った運動で握力を回復・維持させます。布巾をきつく絞ったり、物をつかんだり、びんなどのふたを開けたりする力を付けるのに役立つ体操です。続けて行ううちに、普段の動きが驚くほど楽になります。

チェックリスト

皆さん、こんな傾向はありませんか？

- 布巾などがきつく絞れない
- ペットボトルのふたを開けづらくなった
- 物をつかんでも、つい落としてしまうことがある

※どれか1つでもあてはまれば、ADLが低下傾向にあります。ADL体操を取り入れてみましょう。

指先や肘、肩関節の機能を高める

指や腕の筋肉を使い、肘や肩関節を柔らかくして機能を高める運動です。正しい動きを身につけると、今まで無理だった動きも楽にできるようになり、毎日が活動的に過ごせます。

1 肘を軽く曲げて、両腕を真横に開く。

2 親指に小指を付けて、フッと息を吐きながら、両肘をぐっと引き下ろす。

3 親指に付ける指を薬指、中指、人差し指の順に替えながら繰り返す。

※体操に使う椅子は折りたたみ椅子は不可です。足を引く位置に横の支柱がない椅子を使いましょう。

● 問い合わせ先: ADL対応型高齢者体操研究会 TEL 03-6795-5410 (火・水・木 10:00~17:00)

食卓から 脳UP!

認知症に
強くなろう!



豚肉のサマーソテー

東京都世田谷区地域福祉部介護予防・地域支援課
介護予防・認知症対策担当非常勤

管理栄養士 可野倫子氏

豚肉と果物の組み合わせは 夏バテと認知症にダブル効果あり

糖質の代謝を活発にし、疲労回復に効果があるビタミンB群——。この栄養素をたっぷり含んだ豚肉は、夏バテ防止の食材としてよく知られています。が、認知症の予防にもお勧めです。

ソテーした豚肉の付け合わせには、キウイフルーツやパイナップルを添えましょう。これらの果物には、たんぱく質を分解する酵素のアクチニジンやプロメリンが含まれているので、肉の消化を助けてくれます。

また、これらの果物は抗酸化物質のビタミンCも豊富です。特にキウイフルーツは半個分で1日に必要なビタミンC量が摂れるうえに、食物繊維が多く、腸の働きを促してくれます。

副菜は何がお勧め?

● カボチャの冷製スープ

カボチャは、強力な抗酸化作用を持つビタミンEの含有量がとりわけ多い。また、ビタミンEのほかにもカロテン、ビタミンCなどの抗酸化ビタミンも多量に含み、より高い抗酸化力が期待できる!



1人分
エネルギー
175kcal
塩分
0.1g

材料(2人分)

- 豚肉モモ薄切り..... 80g
- キウイフルーツ..... 1個
- パイナップル(缶)..... 2枚
- ミニトマト..... 4個
- 塩..... 少々
- コショウ..... 少々
- オリーブ油..... 小さじ2
- 黒酢(お好みで).... 小さじ2



調理のポイント▶1

豚肉の代わりにハムと果物を組み合わせると、より手軽な一品に!

調理のポイント▶2

黒酢をかけて食べると、さらにフルーティな風味が楽しめる。

作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、塩、コショウをしておく。
- ② キウイフルーツはいちょう切り、パイナップルは8等分に切る。
- ③ 温めたフライパンにオリーブ油を熱し、豚肉を焼く。
- ④ ③の豚肉が焼けたところに②のキウイフルーツとパイナップルを混ぜ合わせる。
- ⑤ 皿に④を盛り付け、縦4つに切ったミニトマトをあしらう。

疑問解決 薬の 相談室



目薬を処方されました。1回に何滴差せばよいのでしょうか。

A

目薬は、1回に1滴ずつ差すのが基本です。眼球の周囲のすき間はとても狭いので、何滴も多量たらしても、結局はあふれてこぼれてしまい、無駄になります。また点眼薬の種類によっては、あふれた薬で目の周囲がかぶれたりすることもあります。あふれてしまつたら、清潔なティッシュやガーゼなどで拭き取りましょう。

目薬を差すときは、まず手を洗って清潔にし、やや上を向きます。下まぶたを軽く引いてポケットのようにして、そこに1滴たらし、流れ出たまままわらないように、しばらく静かに目を閉じ、軽く目頭を押さえます。こうすると、薬が全身へ移行するのを防ぎ、眼球の周囲のすき間に、薬液がくまなく広がって吸収されていきます。

うま味 ピュルピュル 旬の食



発酵学者・食文化研究家・文筆家
農学博士 小泉武夫氏

福島県の酒造家に生まれる。専攻は醸造学、発酵学、食文化論。長年、東京農業大学教授として教鞭を執る傍ら、世界中の食文化を調査してきた。「発酵食品礼賛」「納豆の快樂」「酒の話」など著書は100冊以上で、日経新聞夕刊には16年間にわたり「食あれば楽あり」を連載中。

現在、広島大学医学部、鹿児島大学などの客員教授、また食糧自給政策や地域の食文化振興関連の多数の事業にも携わっている。

鱧 (ハモ)



ハモほど、その語源の由来がにぎやかなものは珍しい。海鰻の中国読み「ハイマアン」から来た、形が鰻(はま)（マムシのこと）に似ているからハミがハモになった、口をハッと張ってモガクところからハモになったなど、諸説が多い。

古名は「ハム」であり、ハム(食む)は口に入れて喉に下すこと。その時歯を用いるので、ハモチ(歯持)からハモの名は生まれたという説を中心に、歯とか食むといった口に関係した行動からハモの名はできたというのが大勢のようだ。つまり小魚を大きい口と鋭い歯でハム(食む)魚だからハム、それがハモになった。中国語では「鱧」は淡水のライギョ、ソウギョの意味もあり、海の魚のハモばかりを指さない。

魚偏に「豊」と書く意味は、用途が広い魚だからだ、ということが何かの本に書いてあった。この魚は、実にいろいろな食べ方をされてきたからだろう。

なます、蒲焼き、土瓶蒸、椀種、ハモ丼、天ぷら、ちり鍋、酢の物、魚田、ハモそうめん、ゴマ塩焼き、炊き込み飯、梅肉や酢味噌に添えて食べる牡丹ハモ、ゴボウを巻き込んだ八千代巻き、摺り身を団子にして揚げ、もみじ卸しと醤油で食うハモしんじょ、ハモ押し鮓、高級かまぼこやはんぺんの材料など、確かに利用方法は豊かだ。料理用には50〜70センチメートル程度の青春期のものを珍重する。

「祭ハモ」といわれるように、大阪では夏祭りには必ずハモとタコを食べ、京都の祇園祭にもハモ料理はなくてはならぬものだ。関西の料理人たちは、祭りのときや夏に大量のハモの骨切りをさせられるから、それだけでなくも難しい「ハモの骨切り」が上手になる、といわれた。反して関東では、あまりハモを食べなかつたのは、この骨切りがうまくできなかったからなのだ、東西のハモ食いの差を祭りとの因果説で唱える人もいるくらいである。

とにかく活力の強い魚で、水から離れても長時間生存するというので、京都では昔から「ハモは山でとれる」などという笑い話があったほどだ。

その話のきっかけは、交通の不便だった時代に、夜道をかけて日本海から魚を運搬する行商者が、たまたま峠の頂上あたりで休んだ。そして道端に下ろした荷かごの中からハモが跳ね出したのを知らずに行ってしまった。後ろから通るかかった者が泥まみれになったのを拾い、まだ生きているのを見てその話の種になったのだろう。

ワザあり!

ハーブ

お手軽キッチン菜園

無農薬で安全、しかも新鮮で栄養もたっぷりの自家製野菜には自分で育てたからこそ味わえる、おいさと楽しさが! 庭がなくても楽しめる、カンタン野菜作りをご紹介します。

ハーブ(ミントなど)の育て方

用意するもの

- ・水 ・小皿など
- ・容器(鉢、ヨーグルト容器などでも)
- ・培養土 ・割り箸

ポイント

- 窓辺などの風通しのよい明るい場所に置く
- ときどき葉水を与える
- 水やりは土が乾いたらたっぷり



1 茎の長いものを選んで、茎の先1cmほどを水に浸ける。葉が水に浸かると腐るので、下のほうにある葉はあらかじめ取り除いておく。



2 水をよく吸うので、きらさないように注意。約3日ほどで白く細い根が出てくる。さらに2、3日置いて根が増えたら、土に植えつける。



3 鉢や底に穴を開けた容器に培養土を入れ、ミントを植える。受け皿は、底の通気が保たれるよう割り箸などを数本置いておくとよい。



4 植えつけ直後は、直射日光が当たらない場所に置く。夏は半日陰、冬は日向で育てる。水やりは、土が乾いたらたっぷり。

こんなハーブでも試せます
バジル、タイム、ローズマリー、スペアミント など



これなら無駄にしない! ハーブで夏を快適に

香り、色、ほんの少し添えるだけでもいつものメニューを華やかにしてくれるのがハーブ。近頃ではスーパーでも、さまざまな種類が手に入るようになりましたが、実際に使うとなるとほんの少量。残った分を持って余してはいないでしょうか?

ドライハーブにして楽しめるものもありますが、残った枝から根を出させて育てれば、いつでも欲しいときにフレッシュなものがさっと使えて便利です。あつという間に根が出て、とても丈夫なので、初心者でも育てやすく、半日陰を好むので家の中の窓際で育てます。ときどき、葉全体を水で洗うと虫よけになります。水やりは毎日葉を触って、葉にハリがなくなっていたら与える程度で十分。やりすぎないようにしてください。

今回育てたミントは、夏にぴったりのさわやかなハーブですが、ほてった体は冷やし、冷えた体は温めるという2つの作用をもっています。スポーツの後などには、水にミントを浸して冷やしておくだけのミント水がぴったり。葉をちぎってグラスに入れ、スプーンでつぶして炭酸水を注ぎ、お好みで砂糖やハチミツを加えるだけでも、清涼感たっぷりのしゃれたドリンクが出来上がります。冷房で体を冷やしすぎたら、熱い湯を注いだミントティーや、温めた牛乳にミントを加えたホットドリンクがお勧め。体が芯からぼかぼかするうえに、ハーブの作用で気持ちも静まるので、寝る前に飲めば、寝苦しい夜でもぐっすりとお眠ることができますよ。

監修

深町貴子 氏 (園芸家)

GREEN LIFE TAKA オーナー。「植物の生命力から学ぶ豊かな生き方」を唱えるガーデナー。テレビ出演や講演、「ベランダですずなり野菜」(発行:カンゼン)など著書も多数。

<http://www.taka-greenfields.com>

ヘルスライブラリー

HEALTH LIBRARY

考えない練習

『考えない練習』

小池龍之介 著

小学館 定価:1300円+税

「私たちが失敗する原因はすべて、余計な考えごと、とりわけネガティブな考えごと」と著者は指摘します。しかし考えないのは難しいので、考えをストップする練習をするのが本書です。その方法の基本は、自分自身を見つめ、目や耳、鼻、舌、身の五感を研ぎ澄ませて実感することです。

例えば、余計なことを考えすぎることはありませんか? それはネガティブな思考(怒り、欲、迷い、つまり人の煩惱)は刺激的だからです。そこで脳を休める練習をし、「思考病」を制御するのです。「呼吸する」「嗅ぐ」などについてのお役立ちコラムなども収録されています。



小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.63

ご挨拶

院長 小森 貴



今年もまた暑い季節がめぐってきましたが、みなさん、夏ばてをしたりせずによく体調管理ができていますでしょうか。

夏ばてを防ぐには、十分な休養やこまめな水分補給などが大切です。水分補給には、「ミネラルウォーター」を飲む人も多いでしょうが、これは農林水産省の定めた基準で4つに分類され、容器に表示されています。

① ナチュラルウォーター…特定の水源から採水された地下水を原水とし、化学処理をしていないもの。

② ナチュラルミネラルウォーター…ナチュラルウォーターのうち、地下層のミネラルが溶解した地下水を原水としたもの。

③ ミネラルウォーター…ナチュラルウォーターを原水として、品質安定などの目的で、ミネラル調整などの化学処理がされているもの。

④ ボトルドウォーター…上記の3種類以外のもの。容器に詰めた飲用水。

ミネラルの多い飲料水をミネラルウォーターと呼ぶわけではありませんから、ミネラル補給のために飲んでも効果は期待できませんので、誤解のないようにしてください。

また水は、どのくらいカルシウムとマグネシウムが含まれているかという硬度によつて、軟水と硬水に分けられます。日本ではとれる水は、ほとんどが軟水です。軟水は香りや味を引き出す力が強いので、緑茶やコーヒー、紅茶、ウイスキー、昆布やカツオの出汁を取るときなどに向いています。

水は無味無臭のようでも、含まれる様々なミネラルの微妙なバランスで、「おいしさ」に違いがでます。感じ方は個人差がありますので、飲み比べてみるのもよいでしょう。

なお、健康によいとの機能をうたったり、病気の予防・改善効果があるといわれたりしている水もありますが、現在のところ、医学的に効果が立証されているものは、ごく限られています。