2020.November

～地域のかかりつけ薬局に～

2020年　11月号　No.8

薬局ファーマシーサトムラだより

〒120-0015 東京都足立区足立3-32-16　　TEL・FAX　03-3889-7894

全国の医療機関（病院・クリニック）の処方せん　承っています。

是非、お気軽に　お声がけ下さい♪

今月のお知らせ

11月　すっかり紅葉の季節になりました。　例年なら　京都や東北で観光の賑わう季節ですが、今年はコロナの影響で観光もめっきり減ってしまっているのでしょうか。

GO　Toトラベル例年より　大分安く旅行ができますが「コロナ感染」と「経済」のバランスは本当に難しい問題です。

11月は3日と23日が文化の日と勤労感謝の日で祝日になっていますね＾＾

ところで、それぞれ休みの意味をご存知ですか？

3日　文化の日は、制定されたのは1948年（昭和23）。その2年前、1946年11月3日に新憲法が公布されたことを記念して定められました。

23日　勤労感謝の日は、飛鳥時代から続くとされる新嘗祭というお祭りが起源で、明治6年に新暦が導入されこの日になったそうです。

うれしい祝・祭日。　その由来を調べてみるのも面白いのかも知れませんね。

いきいき健康情報

ずっと続くかゆみにイライラ…
冬場の乾燥肌

空気が乾燥する冬場は、皮膚も乾いて**乾燥肌**になる人が多くなります。　特に女性や高齢者に多くみられますが、日常のちょっとした心がけで予防・改善をすることができます。

潤いのある肌と乾燥肌の違いは？

潤いのある肌は、水分をしっかりと保持して刺激や細菌から肌を守ってくれます。　一方で乾燥肌は皮脂が不足し、水分が失われ、**外部からの刺激に弱くなっている**状態です。　加えて、かゆみを感じる神経が肌の表面まで伸びるため、乾燥肌になるとちょっとした刺激でもかゆみを感じてしまいます。

冬場の乾燥肌の対策は何ができる？

□ **部屋の暖房や湿度に注意**…暖房を使う冬場は、部屋の中の空気が乾燥するので、できるだけ加湿器を併用しましょう。　**お部屋の湿度はだいたい５０～６０%くらいを保つ**ようにしましょう。

□ **皮膚を傷つけない工夫をする**…石けんを使うときはよく泡立ててから、手でなでるように洗いましょう。　下着やインナー類は**刺激の少ない綿製がおすすめ**です。

□ **保湿剤を上手に活用する**…自分の症状に合ったものを、**皮膚をこすらない**ようにたっぷり塗ってください。　また、**入浴や洗顔をした後すぐ１０分以内に塗りましょう。**

□ **食べ物で内側からもケア**…肌の再生に欠かせないタンパク質を多く含む**肉類**や**乳製品**、ビタミン豊富な**野菜類**がおすすめです。逆に香辛料やチョコレートなどはかゆみを引き起こしやすくなります。

2020.November

お悩み解消 ツボとマッサージ

冷えは万病のもと 体の冷えを解消するマッサージ

体が冷えると頭痛が起きたり、風邪をひいたりとさまざまな不調につながってしまいます。　冷えが気になる方は、体の外側から温めるのと同時に、内側からも温める工夫をしてみましょう。

今回はこれから迎える冬本番に向けて、**体の冷えを解消するマッサージ**をご紹介します。

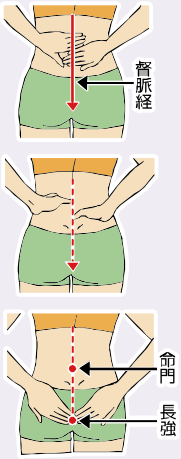
背中から腰を温める「督脈経(とくみゃくけい)のマッサージ」

督脈経は背中側にあり、この部分を刺激すると**リンパの流れを促進する効果**があります。　また、**命門**と**長強**を刺激すれば、**背中や腰の冷えの改善**を促します。

①両手を背中の中央にある督脈系に当て、そこからお尻の方に向けてマッサージを行います。　これを３回繰り返してください。

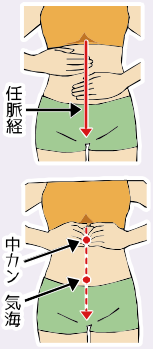
②次に両手の親指を督脈経に当て、交互に動かしながらさすり下ろします。　これも３回繰り返します。

③最後に、親指を除く４本の指先を使って督脈系を刺激します。



内臓の働きを活発にさせる「任脈経(にんみゃくけい)のマッサージ」

任脈経はお腹側にあり、マッサージをすることでこの部分の**リンパの流れを良くします。**　また、**中カン**と**気海**を刺激することで**胃腸の調子を整え、内臓の冷えを改善**します。



①親指を除く４本の指を任脈経に当て、みぞおちから下に向けてゆっくりとさすり下ろします。　これを３回繰り返します。

②親指を除く４本の指先を使って任脈経を刺激します。

今回ご紹介したツボとマッサージは、風邪をひきやすかったり、お腹が冷えて下痢になってしまうような方に有効ですので、ぜひ活用してみてくださいね。

健康に役立つ 旬のレシピ

だいこんステーキ

材料（２人）

- だいこん……400g
- チキンコンソメ(固形)……１個
- オリーブオイル……大さじ１
- (a)みりん……大さじ１
- (a)薄口しょうゆ……小さじ２
- 大根の葉……適量

栄養価（１人）

●エネルギー……130kcal
●食物繊維……2.6g

作り方

①：だいこんは３～[illegible]の厚さに切り、皮をむいて面取りをする。
②：鍋に①とチキンコンソメを入れ、ひたひたになるまで水を加え、だいこんがやわらかくなるまで弱火で煮る。
③：オリーブオイルを熱したフライパンで②をほんのり焦げ目がつくまで焼き、(a)を加えて汁気がなくなるまで加熱する。
④：お皿に盛り付け、最後にだいこんの葉を上に添える。

ワンポイント！

寒くなると美味しくなるのが**根菜類**。　和洋折衷の味にするため、チキンコンソメで下ゆでをしています。　より和風にしたいときは、和風だしで下ゆでをし、ごま油で焼いてみるとよいでしょう。