2020.September

2020　9　No,6

120-0015　4-41-6　TEL　FAX　03-3889-1701

♪

9　35
30

100　3.2

病気ではないけれど、**イボ**や**ホクロ**があると気になりませんか？　実は、イボやホクロで悩んでいる方は多いようです。　今回は**イボとホクロに関する話**をご紹介します。

ホクロは医学的に**「母斑」**と呼ばれており、生まれつきのアザと近いものになります。　一方のイボは**「ヒトパピローマウイルス」**という感染症で、小さな傷からウイルスが入り込み増殖することでできてしまいます。

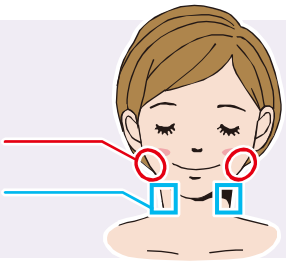
イボのウイルスは生命力が強く、人にうつしてしまうこともよくありますので、イボには触らないことが原則です。気になるときには自分で取ろうとせず皮膚科で処置を受けるようにしましょう。

実は、**一部のホクロはガンに変わる**と言われています。　皮膚の細胞が悪性の腫瘍に変化したものが**「皮膚ガン」**です。　ホクロは無害で良性のものがほとんどですが、**1か月くらいの短期間で急に大きくなったり、まだら模様の濃淡が現れる**などした場合は注意が必要です。　他にも、以下のような特徴があった場合は皮膚科の受診を検討しましょう。

- 形が左右非対称
- 手のひらや足の裏、ツメの下にある
- 表面が崩れている
- ホクロの周りにただれやかゆみといった皮膚トラブルがある

食べ過ぎや夜更かしなどで生活リズムが崩れると、翌朝、顔が**むくんでしまう**ことってありますよね。　朝から顔がむくんでいると気分がのらず、憂鬱な一日を送ることにもつながってしまいます。　そこで今回は、**「顔をスッキリさせるリンパマッサージ」**をご紹介します。

リンパとは、血液から染み出た組織液のことで、体内の老廃物を排泄したり細菌から体を守っています。　リンパ節とはそのリンパが流れる管が集まるところで、リンパの中の細菌や異物を除去する役割があります。



顔のむくみやたるみの解消に役立つのが**耳下腺リンパ節**と**頸部リンパ節**です。　この２つのリンパ節をほぐすとリンパの流れが良くなり、血行が促進されます。　顔がスッキリするだけでなく、お肌にハリも出てくるでしょう。

①まず、両手をあごの先に添えます。そこから耳の下に向かって、中指と薬指でくるくると円を描くようにさすり上げていきます。

②次に、目の下からこめかみに向かって同様にさすり上げます。　①と②を３回ずつ行います。

①親指以外の４本の指を右耳の下に添え、指先を当てたまま円を描くようにやさしくもみます。　同様に首の方もマッサージしましょう。　これを３回ずつ行い、終わったら反対側も行います。

②次に、両手の４本指を右頬に当てます。　そして、上の方へ引き上げるように優しく１０回ほど叩きます。　終わったら反対側も同様に行いましょう。

- なす……２本
- たまねぎ……１/２個
- にんじん……３０g
- (a) あいびき肉……100g
- (a) ケチャップ……大さじ３
- (a) ウスターソース……大さじ１
- (a) 濃口しょうゆ……小さじ２
- ぎょうざの皮……６枚
- とろけるチーズ……３０g
- パセリ……適量

①：なすは５ｍｍくらいの輪切りにする。

②：たまねぎ・にんじんをみじん切りにし、(a) と一緒に煮てミートソースを作る。

③：耐熱の器に①・②・餃子の皮の順にのせ、それを３段に重ねる。　最後にとろけるチーズを上にのせ、180℃に余熱したオーブンで３０～４０分焼く。　パセリをのせて完成。

秋が旬のなすは単体でもおいしく食べられる野菜ですが、ひき肉との相性が抜群です。　なすに含まれるポリフェノール**「ナスニン」**には、**抗酸化作用**が期待できます。

●エネルギー……345kcal
●食物繊維……3.5g