

カエルちゃん健康便り

2018年
8月号

関口整骨院　館林市仲町2-10　TEL.0276-72-5598
受付時間（平日）9:00～12:00 / 14:30～19:30
（土曜）9:00～13:00 / 休診日：日曜・祝祭日
関口整骨院　館林　検索

夏でも冬でも気になる臭い 汗対策

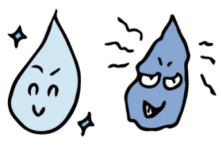


臭わない汗と臭う汗



汗の種類は大きく分けて2つ。エクリン汗腺から出る汗と、アポクリン汗腺から出る汗です。
エクリン汗腺から出る汗はほぼ水分で、汗自体は無臭です。皮膚や衣類についている雑菌が汗によって繁殖すると臭いが発生します。
アポクリン汗腺から出る汗は、たんぱく質、脂質、アンモニアなどが含まれていて、汗自体が臭いの原因になっています。

いい汗と悪い汗



汗は適度な体温を維持するための調節機能ですが、「いい汗」は汗を出すために血中の塩分を吸収して水分を引きよせ、皮膚に出てくる前に体へ塩分を再吸収するので、サラサラで乾きやすく無臭です。
しかし、汗腺の機能が落ちていると、塩分の再吸収がうまくいかず、皮膚にでるとき塩分を多く含んだベタベタした臭う汗になってでてきます。これが「悪い汗」なのです。このときは、体温調整がうまくできていないため、熱中症の原因にもなります。

汗腺は鍛えられる

汗腺の機能が悪くなる原因は、汗をかかないこと。冬は汗をかきにくく、夏はずっとエアコンの効いた部屋にいるなど、汗をかきにくい状態が続くと汗腺の機能が低下してしまいます。
悪い汗をださないためには、1年中適度な汗をかくことで、汗腺を鍛えることが重要なのです。

●有酸素運動

ウォーキングやエアロビクスなど、一定時間続けることができる運動が効果的。

●体を温める食事

辛い食べ物は即効性があり唐辛子や生姜が入っている料理が汗腺を活性化します。

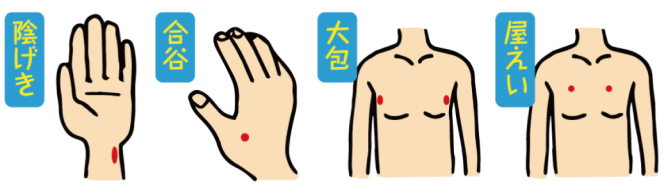
●手足の高温浴

手と足のみを43℃程度のお湯に10～15分つけて汗腺を刺激する方法です。温めたら適温のお湯を足して10～15分の半身浴で発汗しましょう。（全身浴可）



脇汗を抑えるツボ

いい汗をかいても、それでも気になるのが脇汗。脇汗を抑えるツボを活用してみましょう。



間違い探し

テーマ
「お祭り」

左右の絵で違うところが7ケ所あります。
見つけてみてください。



正解①右から5番目の提灯の祭の色②金魚の向き③イカの数④お面の髭の色⑤女の子の腕輪⑥男の子の前髪⑦男の子の浴衣の腰の縞模様

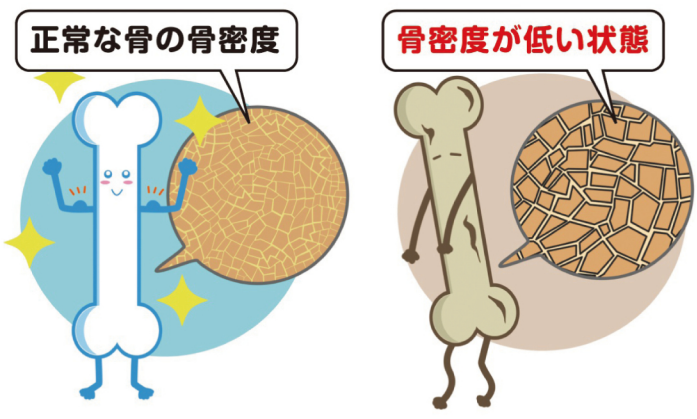
カエルちゃん健康便り　2018年 8月号　関口整骨院　TEL.0276-72-5598　館林市仲町2-10
受付時間（平日）9:00～12:00 / 14:30～19:30 / （土曜）9:00～13:00 / 休診日：日曜・祝祭日
関口整骨院　館林　検索

あなたの骨は大丈夫? 今からでも遅くない! 骨粗鬆症対策



骨粗鬆症とは

骨の強さがなくなっていく病気で、骨密度が70%以下になると骨粗鬆症となります。
皮膚などと同じで、骨も古い骨から新しい骨へと少しずつ新陳代謝が行われていて、古い骨がなくなる量に対して新しくつくられる骨の量が少ないため、骨密度が低くなってしまうのです。



骨粗鬆症になる原因

統計では80歳代男性は2～3割、女性はおよそ5割の方が骨粗鬆症にかかっていると発表されています。これは高齢になると新しい骨を作る量が少なくなるためで、特に女性は閉経後にホルモンバランスがくずれることも原因の一つになっています。また、日常生活の中でも、アルコールの飲みすぎ、喫煙、運動不足、偏食なども原因と考えられています。

骨粗鬆症予防

食生活

骨を作るためにはカルシウムやビタミンD、ビタミンK、たんぱく質を必要量摂取するのが理想です。ビタミンDは15分～30分の日光浴で体内でも作られます。

【カルシウム：1日の必要量を含む食品】〈豆・種実類〉◎豆腐 ◎厚揚げ ◎がんもどき ◎納豆 ◎ごま〈魚介類〉◎いわし丸干し ◎うなぎ蒲焼 ◎干しエビ ◎煮干し ◎しじみ ◎ひじき〈乳製品〉◎牛乳 ◎カマンベールチーズ ◎無糖ヨーグルト〈野菜類〉◎かぶの葉（生）◎小松菜 ◎チンゲン菜 ◎ほうれん草 ◎枝豆 ◎大根の葉 ◎切干し大根
【ビタミンD：1日の必要量を含む食品】〈魚類〉◎イワシ丸干し1尾 ◎サンマ1尾 ◎カレイ（小）1尾 ◎シラス干し10g ◎サケ1切れ ◎ブリ1切れ
【ビタミンDを多く含む食品】〈きのこ類〉◎干ししいたけ ◎きくらげ
【ビタミンKを多く含む食品】〈野菜類〉◎モロヘイヤ ◎小松菜 ◎ブロッコリー ◎キャベツ ◎にら〈その他〉◎納豆 ◎鶏もも肉 ◎干しワカメ

カルシウムはビタミンDと同時に摂取することで体内への吸収効率がよくなります。意識して料理に取り入れましょう。

運　動

骨密度低下を予防するには、エアロビクス、ダンスなど強めの運動に限らず、ウォーキング、ランニング、ラジオ体操などの軽い運動でもかまいません。
軽い運動をするときには、運動中の姿勢が大切です。特に背筋を伸ばすことで背筋を鍛えられ、背骨に発症する「いつの間にか骨折」などの予防にもつながります。



嗜好品

アルコールの飲み過ぎ、たばこの吸いすぎはカルシウムの吸収を妨げるので、注意が必要です。「たまに」なら影響は少ないですが、「毎日」になると、食生活や運動に気をつけていても意味がなくなってしまいます。

