



# ひだまり通信



平成 24 年  
12 月号

青梅市民の専属トレーナー

NO. 62



## 風邪予防の常識!非常識?

いよいよ平成24年の締めくくりとなる12月に入りました。仕事や学校、家庭のことと、何かと忙しくなるこの時期、風邪なんてひいてられませんよね。それでも、いや、そんな忙しい時期だからこそ、体が疲れていたり、また本格的な冬の寒さの訪れから体を冷やして、風邪をひかれる方をたくさん見かけます。空気も乾燥してきているため、とくにのどからの風邪をひかれて、ゴンゴン咳をされている方も多いですね。がんばって予防しても、残念ながら風邪をひいてしまった時はどうすればいいのでしょうか?



今月号では、風邪予防、早期回復のための「コツ」をお伝えします。

### 【風邪は薬で治らない?】

まずはっきりしていること、それは、風邪は薬では治らないということです。一部の“細菌”による風邪には、抗生物質が有効ですが、それ以外の200種類にも及ぶ“ウイルス”による風邪には、直接効く薬はないんですね。ですから、「風邪薬を發明したらノーベル賞ものだ」とも言われたりします。「じゃあ、病院でもらう薬はなんなの?」ということになりますよね。

それは、「症状を抑える薬」なんです。熱があったら「解熱剤」  
下痢をしていたら「下痢止め」  
吐き気があったら「吐き気止め」  
頭痛があれば「頭痛薬」  
鼻水、のどの痛みなどにも、それらを抑える薬が出されますよね。ですので、「風邪をひかないように、先に風邪薬を飲んでおこう!」というのは、実はあまり意味がないことなんです。やはり、しっかり温めてゆっくり体を休ませることが風邪予防のためには大切です。「そんなこと言ったって、風邪をひいちゃったよ〜」という時には、温か〜い食べ物で、風邪を早く治すお手伝いをしてくれます。



### 【風邪予防に鍋料理】

寒くなるこの時期、お鍋が食卓に並ぶことも多いかと思えます。この時にぜひお試しいただきたいのが、「鶏肉」と「しいたけ」の組み合わせです。とくにしいたけには、体の免疫力を上げる成分が多く含まれていますので、風邪の予防、風邪のひき始めにはもってこいです! さらに、ニンニクのスライスをつぶり入れていただくことで、美味しさも栄養価もグンと高まります。もちろん、定番の白菜、ニラ、ネギといった食材も、ビタミンAを多く含み、粘膜細胞を正常に働かせる作用があります。このため、鼻や口、気管などを強くするので、ひき始めの風邪や冬場の風邪の予防にはもってこいです。ただそれでも、風邪がひどくなってしまったという方にオススメなのが、「カキ鍋」です。

風邪の症状が進むと、身体がだるくなったり、関節が痛くなったりしますよね。粘膜上皮を突破したウイルスが、リンパ管に侵入しウイルスとの戦いが始まるためです。リンパ管の中で繰り返されるウイルスと白血球に含まれるT細胞との激しい戦いのため、周辺の筋肉が緊張し、身体の節々が痛くなったり、だるくなったりしてしまうのです。この時、T細胞を強化する食材が「カキ」です。優秀なT細胞を作るには、カキに含まれている亜鉛が有効です。味噌にも多くの亜鉛が含まれているので、味噌仕立てのカキ鍋は、風邪の時には最高の食べ物ですね。体を中からも外からもしっかり温めて、この冬を元気に乗り切っていきましょう!



### 院長のひとりごと

いよいよ12月! やり残したことはありませんか? 院長は、認定資格試験に向けて9月から勉強漬けだったため、あれやこれやとやり残してきたことがあります。とくに読みたかった本が新品のまま本棚の飾りとなっていますので、残り一か月を切りましたが、これから楽しみながら読んでいきたいと思います。苦あれば楽ありと言いますが、確かに大変なことや忙しいことがあるからこそ、やり終えた時の充実感や解放感が何とも言えず心地良いのでしょうか。新年を笑顔で迎えるためにも、体調には気を付けながら、やり残しのないよう取り組んでいきたいですね!



みなさん、こんにちは。「けんさん」と  
村木です。今年も残りわずかとなりました。  
みなさんにとって、今年1年はどんな  
年でしたか？自分はとても充実した1  
年だったと思っています。今年1年を漢字  
一文字で表すと「改」です。改めて何かを  
考え直したり、改めて思い返してみたり、  
自分の中の改革を起こしてみたり、改  
善、改造？(笑)してみたりと何かと「改」  
という字が当てはまるような年でした。  
みなさんは漢字一文字で表すと何が  
当てはまりますか？是非教えて下さい  
ね(^-^)-☆年末年始の「けんさん」の  
スケジュールはすっからかんです。(笑)  
おそらく河辺・小作周辺にいますこと  
が多いですから、見かけたら声をかけ  
て下さいね。o(^▽^)。今年一年、あ  
りがとうございました。また来年も  
スタッフ一同、みなさんが笑顔にな  
れるように頑張っていますので、宜  
しく願いいたします。m(\_ \_)m



こんにちは！木村です(^-^)  
もう12月ですね!!年々、月日が経つのが  
早く感じます(>\_<) 今年を振り返って  
みると、私の周りでは結婚式や出産ラッ  
シュの1年でした!幸せなみんなの顔  
を見ていると、私も幸せで自然と笑  
ってられる1年だったと思います(\*^-^\*)  
残念ながら結婚も出産も全く白紙の私  
ですが、周りの方への感謝を忘れず  
に来年も笑顔で過ごしたいと思いま  
す♪12月はクリスマスに大晦日とイ  
ベントが盛りだくさんな季節です  
ね。私も今年は、イルミネーション  
を見に行こうと思っています(\*^-^)  
忙しい時季ですが、皆さんも息抜き  
をしっかりとしながら笑顔で良い  
お年をお迎えください!今月も  
よろしく願いいたします。m(\_ \_)m



みなさん、こんにちは!!あずま  
ではなく、ひがしです!!今年もあ  
と1ヵ月をきりましたね。本当に1  
年で早いんですね(。;) 目標とし  
ていたドイツには行けませんでした。  
目標達成ならず...みなさんは、  
今年の目標は達成できましたか?  
そして、来年の目標は決まりました  
か??私の来年の目標は、まだ考  
え中です(\*\_\*). 来年は、もっ  
といろんなところに行きたいなあ  
と考えています(^-^). 理想は  
宮島に鹿を見に行ったり、奈良  
に鹿を見に行ったり、北海道に  
エゾ鹿を見に行きたいです(笑)  
半分冗談ですが、みなさん鹿  
がいなくても良いのでオス  
メの場所がありましたら、ぜひ  
教えて下さいね!! 随時募集中  
です!! それから、風邪には  
気を付けてください。ね。



こんにちは!早いもので、今年  
もあっという間に12月を迎え  
ました。一年で最も忙しい時期  
になります。皆さん体調には  
気を付けていきましょう!さて、  
先日プロ野球はジャイアンツ  
が日本一となりました!やはり  
強いデス。ジャイアンツファ  
ンの方、おめでとうございま  
す!一方、我が愛する広島  
カープはというと...4位で今  
年もやはりBクラス...優勝  
どころかCSにもでられません。  
選手は頑張っていると思  
うんですがね。ただ、今年  
は途中まではいい試合の連  
続だったし、若い選手が多  
いので、経験を積みばぐん  
と成長する気がします。来  
年は面白い存在になるの  
ではないかと思っています。  
私もカープの選手みたいに  
経験を積んで、もっと成長  
して、面白い存在になれたら  
なと思います!であ!



こんにちは、島崎です。何かと  
忙しかったり、忘年会疲れ?  
等で体調を崩しやすい季節  
ですね。皆さん体調は大丈夫  
でしょうか?島崎は先日、  
風邪をひいてしまいました。  
風邪をひくといつも思うこと、  
思い出すことがあります。  
風邪をひくと、普段は気にし  
ないけど健康のありがたさに  
気が付きます。思い出すのは、  
子供の頃に何年かぶりに  
風邪をひいてみよう、と水  
をかぶった(行水?)こと  
です。残念ながら?風邪を  
ひきませんでした。そんな  
アホなことをしていた  
当時の島崎少年にも、  
あたりまえのありがたさを  
教えてあげたいという  
も思います。さて、今年  
もあと少しですね、  
体調に気を付けて頑  
張りましょう(^-^)/



皆さんこんにちは!鈴木  
です。いよいよ寒さ  
が増してきましたね~。今年  
も早いもので12月になり  
ました~(\*^o^\*)12月とい  
えば大掃除ですが皆さん  
は何かの便利グッズをお  
使いですか?私は雑巾と  
ブラシという至って当  
たり前なもので頑張り  
ています!毎回苦勞して  
いるのは雨戸です。今  
の流行りのシャッター  
タイプではないので、  
一枚毎に段々が付いて  
いて、上から拭き掃  
除をするんですが、  
けっこう時間がかか  
ります。「ドラえもん!!  
何か良い方法ない~?  
(心の叫びです)(」^o^)」  
皆さんが愛用して  
いるオススメ便利  
グッズがあったら  
是非教えて下さい  
ね♪今年もいよいよ  
あと一月。風邪に  
気を付けて元気に  
年末を過ぎて下  
さいね~。ちよ  
っと早いですが、  
良いお年を...(^-^)



こばやし接骨院

ご予約は 0428-24-5608 まで

東京都青梅市本町198-11 ファミネス青梅1F (定休/日・祝日)

営業時間 8:30-12:30 15:00-19:30 (木は午前、土は~17:30まで)

