

今日も生きてる!あなたにハッピーを

幸せのツボミをみつけるレター

このレターは毎月小さな幸せのツボミを見つけてもらえればとの想いで発行しています

発行元 訪問看護ステーション Reaf くまもと

(熊本中央区子飼本町1-25 シンフォニーハイツ1F)

電話 096-345-9505

FAX 096-285-9573

訪問看護ステーション Reaf くまもと
公式HPはこちら→

大掃除はいつやるといい?

早いもので、今年ももう12月のみなさんにとってどんな年でしたか?

1年の締めくくりを気分良く迎えるためにも、今年も大掃除頑張りましょう!

ところでみなさんは大掃除の由来をご存知ですか?

家事の拡大版と思われる方もいらっしゃるかと思いますが、元々は平安時代から伝わる煤払い(すすはらい)という行事がその由来とされています。煤払いは1年で家の中に溜まった汚れを掃除して清め、新年の神様を迎える風習です。お正月にやってきて福をもたらしてくれる、歳神様を迎えるために行います。

そんな大掃除ですが、実は江戸時代より12月13日が大掃除の日とされていて、28日までには終わらせると良いとされています。反対に12月29日は数字に9(苦)がつくので縁起が悪く、大晦日の31日も「一夜飾り」と呼ばれ、慌てて準備した印象を与えるので神様に失礼とされ、どちらも大掃除をするのに向かない日とされています。また、元旦に掃除するとやってきた福まで逃すとされているので、1月1日も避けたほうが無難です。

早めの大掃除で綺麗なお部屋で年を越し、心機一転前向きな気持ちで新年を迎えましょう♪



健康長寿を目指すための 生活のキーポイント



今回のテーマ：歯周病予防が認知症予防に!

「歯周病」は、成人の約8割がかかるといわれているお口の中の感染症ですが、近年、この歯周病と認知症との関連が指摘されています。

認知症の中で最も多いタイプが「アルツハイマー型」で、特徴は脳の萎縮ですが、実は残っている歯が少ない人は脳の萎縮が進行するという調査もあります。ちなみに、歯周病は成人が歯を失う原因の第一位ですから、歯周病を予防して歯を一本でも多く残すことは、アルツハイマー型認知症予防につながります。

一方、認知症の2~3割を占める「脳血管性の認知症」は、脳梗塞など脳の血管の病気によって引き起こされます。このような血管の病気の一因には動脈硬化がありますが、実は歯周病菌が動脈硬化を進行させることもわかっています。

つまり、歯周病を予防することが認知症予防につながります。



意味を勘違いしやすい慣用句

「圧倒的に少ない」と「非常に少ない」



A:×「この実験に成功する人は、圧倒的に少ない」

B:○「この実験に成功する人は、非常に少ない」

【解説】

「圧倒的に少ない」「圧倒的に弱い」など、「圧倒的」を単なる強調用語として用いられるシーンを見かけますが、本来は「他よりも非常に勝っている様子」を現す時に使う言葉です。つまり、多い・強いなどのプラスの意味を強調するシーンに用いられることはあっても、少ない・弱いなどマイナスの意味を持つシーンでは矛盾が生じてしまいます。マイナスの意味では「非常に」や「全く」を用いると良いでしょう。



見過ごさないで!
いびきは危険のサイン!

寝ている間に何度も呼吸が止まる『睡眠時無呼吸症候群(別名:SAS)』という病気をご存じですか? この病気の特徴として“大きないびき”が挙げられています。「たかが、いびき…」と軽く考えてはいけません。なんと“SAS 重症患者の8年後の生存率は約60%”というショッキングなデータも出ています。

【怖いのは SAS だけじゃない!】

SAS は“太った中年男性”がなりやすいというイメージですが、50代以上の患者数は男女同じくらいと言われています。いびきと無呼吸で熟睡できない状態が続くと、体に疲れがたまって高血圧や脂質代謝異常症などの生活習慣病になってしまう人もいます。



【まずは「危険ないびき」と「睡眠の症状」をチェックしてみましょう!】

SAS の人は、ひと晩(7時間)の睡眠中に「10秒以上続く無呼吸が30回以上」、もしくは「睡眠/時間中に平均5回以上起る」と言われています。もし、以下に当てはまる症状があれば SAS を疑ってみましょう。

■ 危険な“いびき”の特徴は?

- ① 仰向けになって寝ると音が大きくなる
- ② 音に強弱がある
- ③ 音が大きくなったり、音が変わったりする
- ④ このようないびきがほぼ朝まで続く
- ⑤ しばらく音が止まった後、「ががッ」という音で再開する



■ 注意したい睡眠の症状

- ① 寝つきはよくても熟睡した感じがしない
- ② 夜中に尿意で目が覚めることがある
- ③ 睡眠中に息苦しくて目覚めることがある
- ④ 起床時に眠気や頭痛、口の渴きを感じる
- ⑤ 日中に激しい眠気がおそってくる

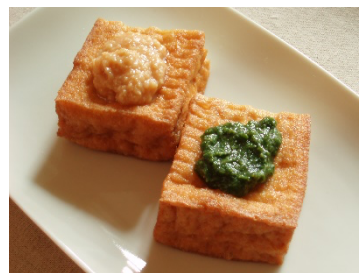


上記に当てはまる症状があった場合は、早目の検査をおすすめします。

いびき対策は生活習慣の見直しから始めましょう。例えば「ダイエットをする」「横向きで寝る」「禁煙する」「過度のアルコールを控える」などがおすすめです。SAS は適切な治療を受けることで、劇的に改善する病気でもありますよ。

食卓にもう一品!
簡単健康レシピ

厚揚げ田楽



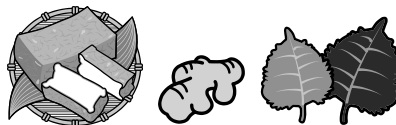
材料 (2人分)

- ・厚揚げ……………300g
- ・しょうが……………10g
- ・しその葉……………10g
- ・みそ・みりん……………各大さじ1

栄養価 (1人分)

- ① エネルギー……………266kcal
- ② カルシウム……………376mg
- ③ ビタミンD……………0μg
- ④ ビタミンK……………56μg
- ⑤ 塩分……………1.1g

作り方



- ①: 厚揚げは食べやすい大きさにカットして、オーブントースターで5分ほど焼く。
- ②: しょうがはおろし、しその葉はすり鉢でペースト状にする。
- ③: みそとみりんをまぜて半分に分け、②のしょうがとしその葉をそれぞれ加えてまぜる。
- ④: ①を皿にのせ、③を上塗ればできあがりです!

ワンポイント!

厚揚げに含まれるカルシウムは100gあたり240mgで、牛乳よりも多い含有量です。厚揚げには鉄分も多く含まれていますから、上手に食卓へ取り入れたい食材です。

