



# イワオ薬局新聞

## 冬のトラブルにえびの薬膳料理

寒い冬は冷えや運動不足からどうしても気の巡りや血液循環が悪くなり、パワーダウンしやすい季節。そのため、冬は肩こりや冷え、生理痛や腰痛などのトラブルが起こりやすくなります。体を中から温めてくれる食材を食べましょう。また、冬は中医学では「腎(じん)」と関わりの深い季節です。「腎」とは、体内の水分代謝のコントロールのほか、ホルモン、生殖器、泌尿器、免疫系などを司るシステムのこと、「生命力の貯蔵庫」とも言われています。老化とも密接につながっているため、「腎」の働きを助けることは、アンチエイジング対策にもつながります。薬膳では、えびは体を温めてスタミナをつけるとともに、腎の働きを高めてくれるオススメ食材です

### 【えびとニラの塩炒め 2人分】

むきえび(200g)ニラ(1束)にんにく(1片)片栗粉(大さじ3)酒(小さじ1)塩こしょう(少々)オリーブオイル(大さじ1)

### 【作り方】

- 1) 下ごしらえをしたえびの背にたてに包丁を入れ、酒、塩こしょうで下味をつけて、全体に片栗粉をまぶす。
- 2) にんにくはうすくスライスし、ニラは、4cm程度の長さに切る。
- 3) フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ熱し
- 1) を炒めたら、一度バットに取り出しておく。
- 4) フライパンでニラを炒め、塩こしょうしたもの(3)を戻し、軽く混ぜて器に盛りつける。



## 寒い時期には要注意！脳梗塞

温かい部屋から冷え込んだ廊下に出ると、おもわずブルブル。冬は脳梗塞のリスクが高まる季節です。50代以上の2人に1人が脳梗塞の一手手前である「隠れ脳梗塞」(脳血管に微小な梗塞ができていた状態)とも言われています。「急に手に力が入らなくなる」、「左右どちらかの側がしびれる」、「ろれつが回らない」、「物が二重に見える」などの症状が一瞬起こることがあれば「一過性脳虚血発作」という小さな脳梗塞状態が起こっている可能性があります。短時間ですぐに治るので気になりませんが、脳梗塞の予兆の可能性もあるので、医師に相談しましょう。

## あなたはニコチン依存症？

タバコの健康リスクをわかっていても、禁煙がなかなかできない。そんな人は「ニコチン依存症」に陥っているかもしれません。

### 【ニコチン依存度判定】

- 1) 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがある
  - 2) 禁煙や本数を減らそうと試みてできなかったことがある
  - 3) 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがある
  - 4) 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次のどれかがあった(イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、憂うつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、体重増加など)
  - 5) 上記4番の症状を解消するために、またタバコを吸い始めることがある
  - 6) 重い病気にかかって、タバコはよくないとわかっているが吸ってしまう
  - 7) タバコのために健康問題が起きていることがわかっていても吸うことがある
  - 8) タバコの為に精神的問題が起きているとわかっているが吸うことがある
  - 9) 自分はタバコに依存していると感じることがある
  - 10) タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かある
- 「はい」が5つ以上あった人は「ニコチン依存症」です！(参考：厚生労働省「禁煙支援マニュアル」)最近では禁煙外来など禁煙が始めやすくなっています。ぜひ活用を。

## 新年のご挨拶

新年明けまして、おめでとうございます。皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。

さて皆さんは新しい年の始まりにあたって、志しや誓いのようなものをたてていらっしゃるでしょうか。大げさになるとちょっと...と面倒と思われる方のために、知人に聞いた手軽で楽しい方法を伝授いたします。その方法とは、とにかく願望や希望的観測、心に思いつくことを箇条書きに書き出すというものです。自分に関することなど、30項目も出れば多い方です。もっとこうなりたい！というのがあれば50でも100でもOKです。季節の節目などに読み返してみると意外や意外、本当に叶ってるものもあつたりして、結構面白いものですよ。