

ツラ～い二日酔いに効く

“ツボ” 教えてもらいました

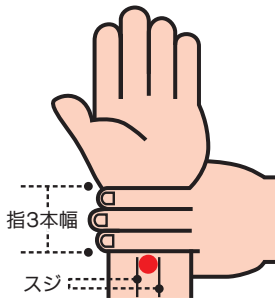
ツボを指圧するときは、指の腹で押しましょう。お灸の熱の感じ方は人それぞれ。熱い時は我慢せずやめてOK。温かくて気持ちいいと感じるくらいまで貼っておくといいですよ



松本智子さん

ヘルスサポート「アルテミス」主宰 鍼灸師・国際薬膳士、中医薬膳士資格を持ち、リビングカルチャーセンターでも「お灸でセルフケア」「中医薬膳料理」講座を担当

1. 内関(ないかん)…悪心嘔吐を防止する

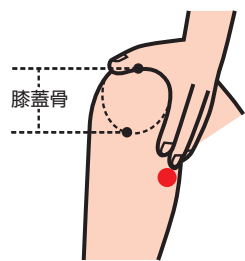


【探し方】手首の手のひら側にある横ジワの真ん中から、指3本ほどひじの方に寄ったところで、2本の太いスジの間

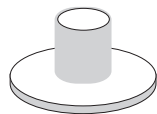
【指圧・マッサージ】親指をツボに、人差し指を反対側(外関)に当て、1～2分ほど圧迫します。左右とも10～15回ほどみましょ

2. 足三里(あしさんり)…消化器官の活発化

【探し方】親指と中指を膝に直角に当て、中指の先端のところ



【指圧・マッサージ】マッサージの場合は、親指を同じ側の足三里にあて、ほかの4本の指をふくらはぎに当て、左右とも20～40回ほどみましょ



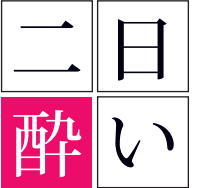
初心者でも台座付きのお灸なら、気軽に挑戦できますよ

番外編 薬膳のプロがオススメするお茶

- ウコン茶 主成分クルクミンに肝機能アップの効能があります。抗酸化物質を含むため、老化防止の働きもあります
- サンザシ茶 消化を助けるためお酒を飲んだ時だけでなく、胃腸の弱い人は日ごろから役立ちます。また肉を食べ過ぎた時の消化を助けます

飲んでも飲まれないために、正しい知識を

飲酒にまつわる「ウソ」「ホント」



二日酔いは迎え酒で治す

二日酔いの症状をさらにアルコールを足してマヒさせているだけで、何の解決にもなっていません。二日酔いは、カラダからアルコールが消えるのをひたすら待ち、安静にすることが一番。迎え酒・朝酒は、アルコール依存症の第一歩とも言われ要注意。

飲んだ後はしじみが効く

しじみに含まれるアラニンとグルタミンは、アルコール代謝酵素を活性化させるなど、肝機能を助ける働きをもっています。その一方で、鉄分が多く含まれるので、肝障害のある人は特に注意が必要です。一概にしじみがいいというには、個人差があるかもしれません。



それでも二日酔いになってしまったら…

朝食は抜かず、軽めにとるべし。消化がよく、水分が多いものを選んで



おかゆ、うどん、にゅうめんなどをやわらかく煮たものなどがGOOD。低脂肪のたんぱく質(白身魚、脂身の少ない肉、豆腐、卵など)もおススメです。野菜は消化が良いように、やわらかく調理したものがベター。ひとまとめにして、おじやはいかがでしょうか?



とにかく水分をこまめに摂りましょう

水やスポーツドリンク、果汁ジュースや野菜ジュースが◎です。また、お茶やコーヒーなどに含まれるカフェインには、二日酔いの不快感を緩和する作用があるそう。ただし、胃痛があるときは避けるようにしてください。



Teacher: 新堀 曜子さん
福田病院産婦人科に勤務するドクター。自らも9歳と7歳の2児の子育てに奮闘中。

新堀曜子先生の女性教室

好評 毎週土曜 11:30～11:33OA

産婦人科のプロが、知っているようで知らない女性のカラダや病気に関するテーマをレクチャーしてくれるTKUの番組。10月の放送分から、気になる情報をレポートします。

10/7 OA 妊娠初期の流産

流産とは、妊娠22週未満に、何らかの理由で赤ちゃんが育たなかったり、途中で子宮の外に出してしまうことで、**妊娠12週未満の流産が全体の80%を占めます**

流産の種類 症状で分けると6種類

- 【切迫流産】 胎児がまだ子宮内で生存し、流産になりかけている状態
▶ 不正出血・腰痛などの症状があり、早期発見が大切!
- 【稽留流産】 胎児はすでに死亡し、子宮の中にとどまっている状態
▶ 自覚症状はほとんどない
- 【進行流産】 進行が進んでいて止められない状態
▶ 大量の出血・強い下腹部痛
- 【不全流産】 進行流産のあと、胎児や胎盤などが完全に排出されず子宮内に残ってしまう状態
- 【完全流産】 流産が進行した結果、胎児や胎盤などが子宮外に全て流れ出した状態
- 【化学流産】 妊娠検査薬で陽性反応がでたあと、超音波で妊娠が確認される前に流産した状態



いずれにしても… 妊娠初期の出血・下腹部痛は流産を疑い、すぐに病院を受診!

Point

残念ながら、流産のほとんどは、胎児の異常によるものです。しかし、中には未然に防げるものもありますので、無理のない生活を心がけ、流産の原因をつくらないようにしましょう

10/28 OA 妊娠糖尿病

妊娠中期以降に気をつけたい病気の一つが『妊娠糖尿病』です。妊娠糖尿病になると、さまざまな合併症が起こるリスクや、将来、糖尿病になる可能性が高まるため、早期発見と適切な対処が必要になります

妊娠糖尿病 妊娠中に初めて発見・発症した糖代謝異常

最近では… 妊婦さんの10人に1人が妊娠糖尿病になる ▶ 増加傾向にある

【妊娠中は…】

エネルギーの源となるブドウ糖を、赤ちゃんにより多く供給するため血糖をコントロールする「インスリン」の働きを抑えるホルモンが分泌される
⇒ お母さんの血糖値は上昇しやすい ▶ 結果… 妊娠糖尿病の原因に!!

【妊娠糖尿病になると…】 赤ちゃんも高血糖になりやすく、さまざまな影響がある

お母さんへの影響

- ◎ 流産・早産になりやすい
- ◎ 妊娠高血圧症候群・羊水過多症などの合併症も起こりやすい

赤ちゃんへの影響

- ◎ 巨大児になりやすい
- ◎ 難産になる可能性が高まる

Check

福田病院では、毎年、11月3日の『いいお産の日』に合わせ、「マタニティフェスティバル」を開催しています。来週号では、LDR体験や病室見学、体験イベントなど盛りだくさんの内容をレポートする予定です。こちらもぜひお楽しみに…