



美味しいだけじゃない!

スイカの効能

夏の風物詩であるスイカ。実はとても低カロリーで低糖質の上、特定の栄養素が多く含まれているのはご存知ですか。まず、疲労回復や利尿作用の効果があるカリウムが多く含まれています。赤肉スイカの色素には、βカロチンとリコピンが含まれています。βカロチンには、抗発ガン作用や免疫賦活作用の他、髪、視力、粘膜や皮膚の健康維持。そして、呼吸器系統を守る働きがあると言われています。又、リコピンにも呼吸器系の免疫を高める他、老化予防に効果的。その他、血流を改善する、シトリンという成分も含まれています。スイカは水分が90%以上なので微量の食塩を加えると、スポーツドリンクと同じ効果が期待できるそうなので熱中症予防にもなるとか。夏とスイカの組み合わせは、栄養学的にも理にかなっていたのですね。



## 「歯痛」



歯が痛くなりました。5日経ち、ますます痛くなり、頬の腫れも目立ってきたので歯医者さんに行きました。ネットで探した歯科医の入り口には「日本の歯医者 100選」に選ばれたという張り紙がありました。感じがよく迅速な対応のスタッフ、清潔な院内、医療施設として見習う点が多いのですが、ハイテク過ぎて、スリッパの出し方がわかりませんでした。

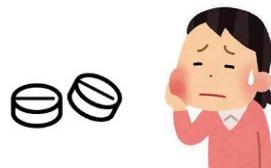
先生はかなり若い男性でした。

先生「この腫れが引くまでは治療はできません」

私「これ以上我慢できません」

先生「ロキソニンとか飲んでいいですよ」

私「それじゃ昨日と一緒です」



結局、紹介状を持って口腔外科に行くことになりました。こちらのベテラン医師は「これコツマクエンね。5日間点滴して腫れ引かなかったら、手術ね〜」「今もそのオペしてたんだよ。あなた弱ってて、菌に負けちゃったわけ。ご飯食べてウダウダしてて〜」

全力でウダウダし、5日後、無事手術は避けることができました。

鍼灸で一時的に歯の痛みは抑えることができるといわれていますが、根本的な治療にはなりません。歯痛には早めに歯科医を受診しましょう。

しかし、免疫力を上げ、病気になりにくい身体づくりに鍼灸は有効です。その後、私は骨膜炎になっていませんから。

皆様もぜひ、鍼灸マッサージで日々の体調管理を!

浅沼 陽子

—おしらせ—

☆前田先生休診について☆

国体予選、東海中日ジュニア選手権大会にトレーナーとして帯同するため、

**7月6日(金)、7日(土)**を休診とさせていただきます。

ご理解の程、よろしくお願い申し上げます。



### 【7月休診日】

1日、8日、15日、

16日(海の日)

22日、29日



浅沼 陽子 (あさぬま ようこ)

出身地: 静岡県

はり・灸・あんまマッサージ指圧師

