

## 冷えの種類

● **自律神経が関係している**といわれています。自律神経が乱れると精神的に不安定になってイライラしてきたり、疲れやすくなったり、頭痛を引き起こしたりと、本人としては原因不明の症状が次々と現れてきます。血管は自律神経でコントロールされているため、緊張やイライラなどととも血行も悪くなっています。

● **最近の低体温**は、食習慣や生活習慣が原因となっていることが多いといわれています。一般の平熱よりも若干低め、実は体内では様々な代謝活動が低下していることが多く、そのため体温が低くなってきています。このことが、さらに代謝活動の悪化を招く悪循環になります。

● **ホルモンのアンバランス**ホルモン分泌や血管伸縮は、視床下部からの指令でコントロールされています。女性は、思春期や更年期、生理など、さまざまなイベントで女性ホルモンのバランスが変わります。このことが血管のコントロールにも影響し、冷え性は女性に多いと言われてます。ホルモンが原因となっているときは、冷え性の症状と、身体は冷えているのに、のぼせたような感じになる症状があらわれます。

● **低血圧**女性ホルモンに血管を拡張する作用があることや、運動不足や筋力の低下、心臓のポンプとしての弱さなどが、低血圧を招きます。低血圧では、血液が手足の先まで届きにくいこととなります。

● **貧血で多い原因**は鉄分などの不足でおきる鉄欠乏性貧血です。このような貧血では、血流が充分にあっても赤血球に酸素を運ぶ能力が弱く、全身でエネルギーを生み出せなくなります。貧血が原因の冷えでは手足だけでなく全身が冷えている状態になり、冷えの他に、身体が疲れやすい、めまい、立ちくらみなどの貧血の症状があります。

冬は、ねぎ！にハマっています。

### 材料(2人分)

- ・帆立の貝柱 6個
- ・ねぎ 1本
- ・ゴマ油 少々
- ・コンソメの素 1個



### 作り方

1. ねぎを薄く斜め切りにする。
2. 鍋に水を入れて沸騰させ、コンソメの素を入れてスープを作る。
3. フライパンを熱してゴマ油を入れ、帆立とねぎをしっかりと焼く。
4. 器にコンソメスープを入れて、3の帆立とねぎを入れる。  
シンプルなコンソメスープですが、ゴマ油で炒めたねぎが香ばしいです。鍋の中のスープに入れず、あえて器に入れてから、ほたてとねぎを入れてみました。低血圧に良い食材は、ほたてです。ゴマ油もいいですね。

## すいせん



ギリシャ神話で、美少年ナルシッサスが、水面に映るわが姿に見とれ、そのまま、花になってしまったのが、水仙だということです。自分の美貌に、酔いしれる人を“ナルシスト”と呼ぶのもここから、きているわけです。

水仙 ヒガンバナ科  
学名 NARCISSUS=ナルシッサス  
(ギリシャ神話の美少年の名前)

「仙人は、天にあるを天仙・地にあるを地仙・水にあるを水仙」という中国の古典から、きれいな花の姿と芳香がまるで「仙人」のようなところから、命名された。

## 冷えを撃退!

### 指圧のコツ

(1) 両手の4本の指を交差するようからめ、下腿(かたい=ひざから下)を後ろから支えながら、左右の親指を重ねて「三陰交」を少し痛いくらいに押します。これを10回で1セットとして、毎日こまめに行ってください

(2) 「八風」は、1か所ずつ親指と人差し指で上下から挟んで刺激。足の各指の間に足の裏から手の各指を挟み入れるようにする。その手で足首を回すと効果倍増です。

### (1) 三陰交(さんいんこう)

内踝(うちくるぶし)のもっとも高い部分から上へ3寸(約9cm: 自分の手の人差し指から小指まで指4本分の幅)、脛骨(けいこつ=すねの骨)の内側にあります。

### (2) 八風(はっふう)

足の親指から小指までの各指の付け根の間、表と裏の肌目の境にあります。

息を吐きながら10秒間押し、息を吸うときに圧(力)を抜きます。



## 笑って 笑って は〜い笑ひましょ

夜寝ようと思って、メガネを外して、コンタクトレンズをとろうとした私。メガネをしているという事は、既にコンタクトは外していたって事なのに。



姑がグリルを空焚きにして台所が煙だらけになった。ゴキブリがバルサンと間違えて死んでいた。



小さな男の子に道を尋ねた。自分についてきてと言うので、私は補助輪つきの自転車の上に自転車が続いた。



スーパーの果物・野菜売り場で、父親が1才くらいの自分の子供に「これはきゅうり」「これはキウイ」と自分でうけながら言葉を教えていたら、母親から「子供が混乱するやろっ」と怒られていた。



## 雑学・豆知識

### ブータンからの贈り物

ワンチュク国王は、ブータン国旗にも描かれている竜について触れ、「みなさんの中に人格という竜がいます。竜は私たちみんなの心の中に居て、『経験』を食べて成長します。だから、私たちは日増しに強くなるのです」と福島の子供たちに語りかけた。

ワンチュク国王夫妻は滞在中、明治神宮(東京都渋谷区)や講道館(文京区)などを訪問し、多くの国民から歓迎を受けた。柔道経験のある国王は、講道館関係者に「柔道は精神鍛錬の面においても重要だ」と理解を示し、名誉博士号授与のために訪れた慶応大学(港区)では、学生たちに向けて「さまざまな挑戦に打ち勝つ勇気を持ってほしい」とメッセージを残すなど、日本人としての誇りや勇気を奮い立たせる思いやりを感じさせた。

## 心のこもった一言



11月17日 国会-歓迎レセプションでのメッセージ  
「静かな尊厳と謙虚さを兼ね備えた日本国民から、世界は大きな恩恵を受けるだろう」

「日本国民は、最悪の状況下でさえも静かな尊厳、自信、規律、心の強さをもって対処した。このような不幸からより強く大きく立ち上がることが出来る国が1つあるとすれば、それは日本と日本国民だと確信している」

「われわれの物質的支援はつましいものだが、友情、連帯、思いやりは心からの真実だ」

「本当に、皆さん1人ひとりを抱きしめたいような気持ちですけれど、それができないので、ここで王妃を抱きしめさせてください」

ブータン国  
(人口/面積)  
2,185,569人  
47,000Km<sup>2</sup>(九州の約1.1倍)

