

# しあわせます通信 4月号 vol.83

桜の花が3月の内に満開になるという・・・春が来るのが早くなりましたね！春物のコートを着ることも無く、また一気に夏が来そうです。

さて、11月に一度チャレンジしたものの、寒さに負けて無念のリタイアをした「六甲キャノンボール」



という、六甲山を1.5往復する約130キロ 累積標高約7000mのレースに、先生、また参加してきました。天気予報は前回と同じくまさかの雨。前回、リタイアして連絡があった時間を過ぎて何も連絡なし。じっと待っているわけにもいかないので、「生きてる？」とだけLINEで送り、自分の用事を済ませて家に帰ると、爆睡しながらも「お帰り」と力を振り絞って迎えてくれる人がいました。2回目のチャレンジにして33時間で完走！リベンジ成功です！翌日走った感想を聞くと、「高性能なカップが欲しい」とのことでした☆やはり相当寒かったようです。どうぞ買ってください。え！？まだ走るの？

名古屋ウィメンズマラソンに参加した患者さんから、完走賞のティファニーのペンダントを見せてもらいました♪女子の憧れ、ティファニー。これを目的にマラソンを始める人も多らしいこの大会。見事ゴールを切れた暁には「おもてなしタキシード隊」と呼ばれる多くのエントリーの中から厳選された笑顔の素敵なイケメンが祝福とともにお迎えしてくれ、このティファニーなどの完走賞を手渡してくれるそう。「わ！素敵♥」と思

いましたが、実際フルマラソンを全力で走り切った方の話によると、「しんどくてティファニーとかイケメンとか、それどころじゃない」らしいです。ですよね～。それでも貰って嬉しいティファニーのペンダントに描かれているのはアマリリスの花。花言葉は「輝くばかりの美しさ」「誇り」などだそうです。頑張って走り切った女性ランナーにぴったりですね。しかし！今回この記事を書くのに色々調べていたら、フリマアプリにこのティファニーがたくさん出品されているのを知ってしまいました！



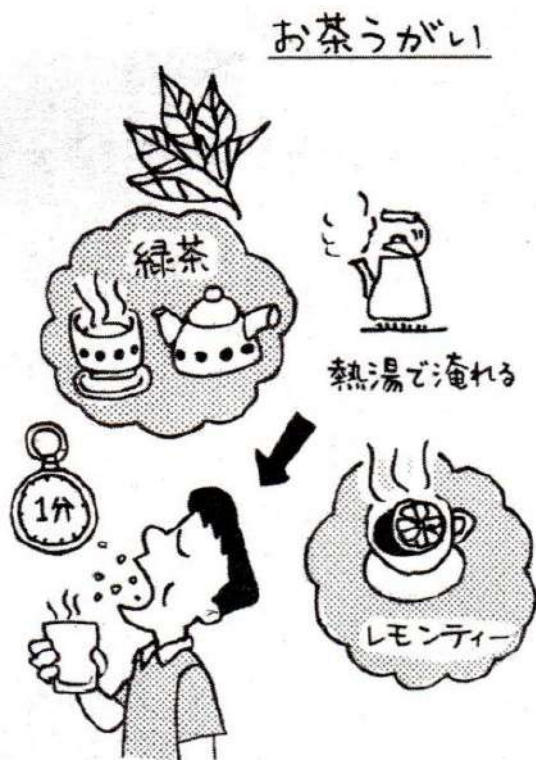
う～ん、ランナーの誇りはどこへ？ ちょっと複雑なきもちになっちゃいますね～。 みちこ



# 血管の健康がウイルスに克つ力になる

昨年10月末、奈良県立医科大学の矢野寿一教授率いる研究チームが、衝撃的な実験結果を発表しました。日本人に親しみ深い「お茶」に、新型コロナウイルスを不活化する効果が認められたというのです。なぜ、お茶が新型コロナウイルスを不活化するのか。それは、お茶の成分として有名なカテキンが作用していると思われます。カテキンはお茶の渋味の素となるポリフェノールの一種で、インフルエンザに対する予防効果がよく知られています。血圧上昇抑制や血中コレステロール・血糖値の調節、老化抑制等、様々な生理活性作用を有するのが特徴です。それに加え、自然免疫の活性化作用と抗酸化作用も持ち合わせており、ウイルス対策に有効だといえます。

ただ、大量にお茶を飲めば健康になるかというと、そうではありません。摂取量が極端に多過ぎると、肝臓が悪くなる可能性が高まります。無論、毎日の習慣として数杯を飲む程度なら問題はないものの、最低限の注意が必要です。そこでお薦めなのが「お茶うがい」です。やり方は単純ですから、外出先から帰った際に実践してみてください。



## 1、お茶をいれる

カテキンは熱いお湯の方が多く浸出すると言われます。うがいの際は、できれば100度ほどの熱湯でいれ、それを冷ましたものを用いると良いでしょう。使用する茶葉は出がらしでも効果は期待できますが、より効果を高めるためには一煎目、二煎目を使用しましょう。

## 2、うがいをする

水やお湯でのうがいと基本的には変わりません。うがいをした後は、それを飲み込めば、うがいでは届かない咽頭に付着したウイルスも押し流せる計算ですが、不安な方は吐き出した後でまたお茶を飲むのが最もよい選択肢となります。一部で推奨されているうがい薬も効き目はあるでしょうが、使い過ぎると喉の粘膜が傷つき、却って感染しやすくなる恐れもあります。

ここで、健康習慣として紅茶を飲む際の注意事項を一つ。ミルクティーには乳タンパク質が多く含まれるため、ウイルスとの結合が鈍くなり、不活化効果が大幅に低下します。それを含まないレモンティーは効果が高まると考えられますので参考にしてください。

(雑誌「致知」より引用)

今月も皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします\(^o^)/