

### ●診療時間変更と代診のお知らせ

以下の日時は診療時間が変更となり、代診の日がありますのでご注意ください。

5月6日（日）10:00～12:30 院長が診察  
5月9日（水）18:00～20:00 代診  
5月10日（木）18:00～20:30 院長が診察

6月3日（日）10:00～12:30 院長が診察  
6月6日（水）18:00～20:00 代診  
6月7日（木）18:00～20:00 代診  
6月8日（金）18:00～20:00 代診

●気温が高くなってきました。夜、漢方をヤカンで浸けてもらい、朝、焚いてもらうわけですが、これから夏に向かいますので必ず冷蔵庫で漢方を浸けるようにしてください。また、漢方茶はできるだけ早いうちに飲んでください。少しでも味が変だと思ったら腐っている可能性がありますので、そのような場合は飲まずに捨ててください。

## ビタミンガイド 3

### ●ビタミンE

ビタミンEは1992年、レタスから発見されました。当初は生殖に必要な食事因子として「子宝のビタミン」と呼ばれましたが、その後の研究で他にも様々な機能が明らかになっています。なかでも一番の働きは、体内の脂質を酸化から守る抗酸化作用です。細胞膜にくっついて、体内で発生した有害な活性酸素から細胞を守ってくれます。

具体的な機能としては、血流促進や動脈硬化予防、肝機能の維持、免疫の調整、脳機能の保護、美肌作用、歯周病症状の軽減、運動機能の維持などが報告されています。若々しさを維持し、病気を予防するためにはなくてはならないビタミンです。

ビタミンEの血流促進作用は、しもやけの薬に使われるなど以前から知られていましたが、近年、そのメカニズムがわかってきました。

血管の内側には内皮細胞があり、血管を広げる一酸化窒素を産生しています。ところが、血管が酸化によるダメージを受けると、この細胞の働きが低下し、血管が酸化によるダメージを受けると、この細胞の働きが低下し、血管が広がりにくくなります。また、酸化により赤血球の柔軟性も損なわれます。ビタミンEはこれらを防ぐことで、血流を改善するわけです。

実際、動脈硬化の進行を防ぎ、狭心症や心筋梗塞などの予防にも効果が認められることから、米国ではビタミンE配合食品に「心臓と心臓血管系の健康をサポートする」といった機能の表示が認められています。

また、ビタミンEには美肌効果も期待できます。血流がよくなると皮膚の新陳代謝も上がり、肌の状態が改善。また、体内に余ったビタミンEは皮下脂肪に取り込まれ、3週間ほどすると皮脂腺から皮膚に出てきます。こうして肌が潤い、同時に紫外線による酸化ダメージからも守ってくれます。

ビタミンEは植物油やナッツ類に多く含まれます。脂溶性ビタミンなので油で調理すると吸収が良いです。ビタミンCと一緒にとると働きが長続きします。