

元気情報

各種保険取扱

スポーツの怪我の克服

交通事故の痛み除去

H28 6月号 第348号

佐東接骨院

TELFAX 0465-63-0981



Since 1981
assoc.sato

受付時間
平日 午前8時～12時
午後3時～7時

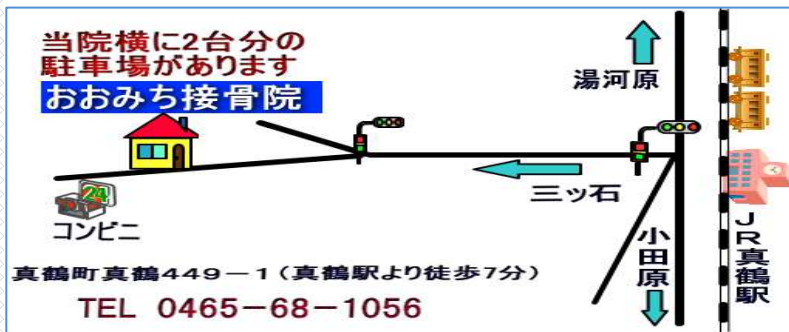
土曜日 午前8時～12時
休診日 日曜日・祝祭日



おおみち接骨院

第83号

佐東総院長の診療は毎木曜日です



受付時間
平日 午前8時30分～12時30分
午後3時～7時

土曜日 午前8時30分～12時30分
午後2時～5時
休診日 日曜日・祝祭日

第51号 佐東総院長の診療は毎火曜日です

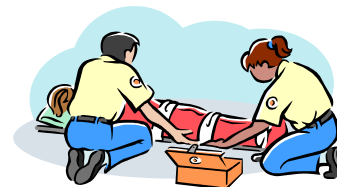


受付時間
平日 午前9時～午後1時
午後3時～7時

土曜日 午前9時～午後1時
午後2時～午後5時
休診日 日曜日・祝祭日

応急処置 「足折れそう」

「あ」 ** 上げる。患部を心臓と同じくらいの高さにします。内出血を防ぎ、痛みを緩和します。



「し」 ** 静かに安静にします。必要なら固定もします。

「お」 ** 押さえます。出血、腫れがあるときには、包帯や布などで患部を圧迫したりテーピングをすることもあります。

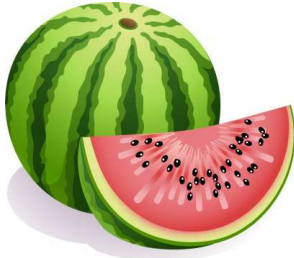
「れ」 ** 冷却、冷やすことで腫れ、出血、痛みを軽減します。

「そう」 * そうっと安全な場所に移動します。

怪我は何時するか分かりません。上記の応急処置法を頭の片隅においておくだけでいざというときにあわてず、正しい処置ができます。



接骨院だより



7月に入り、気温も上がり、夜半との温度差そして気候の変化などに体がまだついていけず、熱中症になる危険性が多くなりました。

先月には、千葉県の富里市で行われている毎年の「スイカマラソン」で多くの熱中症が発生しました。

当時はそれほど気温も高くなっていなかったにもか

かわらずこのようなことが起きたのは、夏になりかけ、身体が気候に慣れていないことが原因の一部と考えられます。

熱中症は急に症状が出てきます。

日頃の疲労をためないようにして下さい。

それには「快眠」「快食」が大切です。

少しでも疲れがたまったと感じた時には、ゆっくり休養を取るようにしましょう。



6月から再び「ホームページ」を出しています。取りあえず「佐東接骨院」から検索してみてください。ご意見お待ちしております。

牛 乳

おおみち接骨院 荒木 徹



「今日も暑いですね！」が挨拶になる季節になり、今年も1年の半分があっという間に終わってしまいました。寒いのも嫌ですが、暑いのも身体には堪えますよね。

これからの季節で一番注意しないといけないのが熱中症ではないでしょうか？熱中症の予防にはみなさんご存知のようにこまめな水分補給と塩分の補給が必要になります。この両方を効率よく補給できるのがスポーツドリンクではないでしょうか。しかし、スポーツドリンクには糖分が大量に含まれています。スポーツドリンクを大量に摂取することで

糖尿病になる恐れがあることに注意しなければなりません。

ここ最近、熱中症予防に牛乳が注目されていることはご存知でしょうか？熱中症になると脱水症状を起こし、水分・塩分の補給が必用となります。しかしそれほど塩分を含まない牛乳がなぜ熱中症予防になるのでしょうか？

熱中症の原因は、体温調節機能が正常に働かなくなることです。体温調節が正常に働かないと体内の熱を放出できなくなり熱中症を引き起こします。

牛乳にはアルブミンと呼ばれるたんぱく質が含まれています。このアルブミンには、血管内に水分を集め、血流を増やす働きがあります。血流量が増えると皮膚に近い血管の血流量も増えることで、汗をかきやすくなり、皮膚表面から熱を放散することで体温調節を正常に保てるのです。

また、牛乳が苦手な方はヨーグルトやチーズなどの乳製品でも効果がありますが、牛乳が一番効果が良いそうです。

これからますます暑さが増していきますので、暑さ対策をしっかりとしてこの夏を乗り切りましょう！

脚を組む

さとう接骨院 成田健二

椅子に座っているときに無意識のうちについついやってしまうのが脚を組むこと。一見おしゃれだったり、セクシーな仕草にも見えますが、実は想像以上に身体へのリスクがあることを知っていますか？意外と知らない「脚を組む癖」がもたらす身体への影響を紹介します。

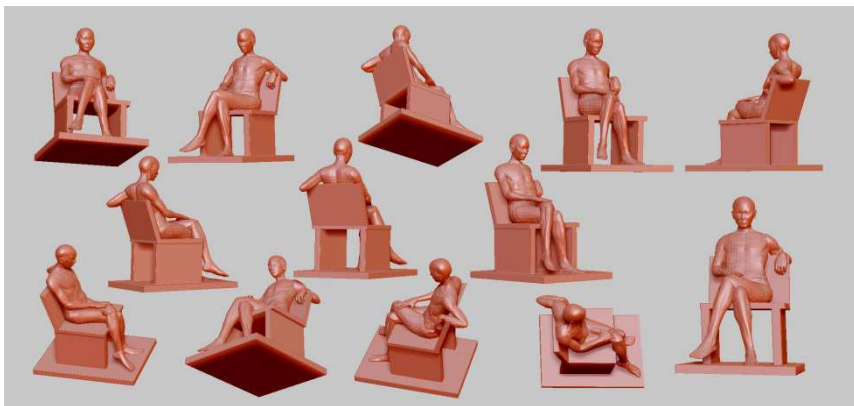
そもそも、なぜ人は脚を組むのでしょうか？きっと「楽だから」とか「落ち着くから」と答える方が多いと思いますが、その理由は「安定を得るため」と言われています。

普段の日常生活で対称的な動作というのはほとんどなく、右を運動、左を固定など別々の仕事を行わせています。さらに、利き腕や利き足、筋肉のバランス、日常で行う作業の質などから重心をどちらかに置いてしまう癖が付いてしまいます。

脚を組むことで、片方の脚だけに強い力がかかって骨盤がゆがみ、腰痛や生理痛の悪化、椎間板ヘルニアや自律神経失調症などといったさまざまな合併症を引き起こす原因の一つにもなります。これらは日常生活に大きな支障をきたしてしまいます。

また、骨盤がゆがむことでボディラインが崩れたり、筋肉や骨にできた隙間を埋めるために脂肪が蓄積されるといった事も起こりえます。さらに、血液やリンパの流れが悪くなり、新陳代謝の低下につながります。それにより女性に多くみられる冷え性や肩こり、むくみ、便秘といった症状が起こりやすくなります。ダイエットをしている方は、血液の流れが悪くなるので、毒素や脂肪が溜まりやすくなり、必然的に「やせにくい体」になってしまいます。これは痩せようとしている方には大敵ですね。

普段何気なくしていた癖が、これほど身体に悪影響をもたらしていたとは驚きですね。自分の生活習慣を見つめ直し、意識して脚を組まないようにして、身体がゆがまないようにしましょう。(※インターネットから引用)



布団の正しい干し方

さとう接骨院 柏木 慧

今年もあっという間に半年が過ぎてしまいました。まだじめじめとした季節ですが、もう少ししたら暑くなり、晴れる日が増えていきます。

天気の良い日には洗濯物や布団を干したくなります。そこで、正しい布団の干し方をネットで調べてみました
★



1、 時間帯にこだわる

時間帯としては、日の当たり始めた午前中から2時過ぎくらいがおすすめです。午後3時を過ぎると湿気が増えてきますので、それまでにとり込みたいところです。また、晴れの日でも前日に雨が降っていた場合は湿度がありますので、避けた方がよいでしょう。



2、 シーツはかけたまま

生地を傷めないために、シーツはかけたまま干しましょう。

3、 布団干し袋を利用する

布団干し袋は、外気からの汚れを防いでくれます。また、布団干し袋は黒っぽいものがほとんどですが、黒は光を吸収しますので、太陽光が当たった黒い布団干し袋は吸熱して50~60℃ほどになります。ダニは50℃以上で死滅するといわれているので、ダニ対策としても有効です。

4、 叩かない

よく天日干した布団を叩いている人がいますが、強く叩くと生地や詰め物を傷めることになってしまいます。表面を払う程度にとどめましょう。

5、 素材によって干す頻度を変える

綿や合成繊維の場合は週に1~2回で片面2時間程度を両面の計4時間、羊毛の場合は週に1回程度で片面2時間程度を両面の計4時間、羽毛の場合は月に1~2回で片面1時間程度を両面で計2時間を目安に行いまし

よう。

またベッドの場合は外干しがなかなか出来ないなので、マットレスを壁などに立てかけて、窓を開けて風通しをよくしましょう。マットレスもこうして干すことで、カビなどを防ぐことができます。

晴れた日には布団を干して、気持ちよく寝られるといいですね。

ドライバー外傷

佐東接骨院 中島 美晴

夏といえば、お祭り、海、避暑など車でお出かけすることが多くなると思います。車の乗る回数も増え、その分交通事故に遭う確率も高くなります。今回は交通事故に遭ったとき、ドライバーさんがどんな大けがをしやすいのか、少しでも重傷な怪我にならないための予防策などをご紹介します。

1、 フロントガラス外傷

これは、衝突の衝撃で体が前に投げ出され、フロントガラスに頭、顔面を打ち付けてしまうことで起こる外傷です。ドライバー外傷で1番多い外傷ですが、ドライバーに関わらず助手席の人はもちろん、後ろの席の人も前のシートに頭や顔をぶつけて起こすことがあります。



一番の予防となるのはしっかりとシートベルトの着用です。シートに深く座り、背中を背もたれにしっかりとくっつけ、肩ベルトは鎖骨の中心を、骨盤ベルトは腰の低い位置で止めます。緩みがないことも確認します。そして座席を倒し過ぎないことも大切です。

2、 ダッシュボード外傷

これは、衝突の衝撃で下半身が前に移動し、ダッシュボードに膝を強打することで起こる外傷です。多いのが膝関節、股関節の脱臼や大腿骨、

骨盤の骨折で、骨盤には血を作る機能があるので大量出血になってしまい出血性ショックを起こしてしまうことがありますし、大腿骨の骨折では、大腿骨の中に含まれる脂肪成分が血管の中を流れて、細い血管で詰まってしまい脂肪塞栓症候群を起こす危険があります。

これも予防にはシートベルトをしっかりと着用することが有効で、特に座席の角度が大切です。座席を倒し過ぎていると体がシートベルトの下に滑り込んでしまう「サブマリン現象」が起きてしまいます。座席の角度は90度ぐらいがベストです。サブマリン現象では首や腹部・胸部の臓器の損傷を伴う危険もあります。

ダッシュボード外傷では助手席の人の方が起こすことが多く、その理由は、誰もがしているわけではないですが眠いからといって席を倒して寝たり、足を組んで座ったりすることがあるからです。助手席に座る場合も油断せず、正しく座るようにしましょう。

3、ハンドル外傷（ステアリングホイール外傷）

これはハンドルに胸部、腹部をぶつけて起こる怪我で、乗用車では胸部をぶつけることが多く、縦隔損傷、肋骨の多発骨折を起こします。大型車では腹部をぶつけて肝臓、十二指腸、脾臓などの損傷を起こします。これもシートベルトの着用が予防策となります。

シートベルトは自分や家族の命を守ってくれる命綱のようなものです。しかし、正しく使えていないと逆に怪我をしてしまいます。出かける際はシートベルト、座席の位置、角度などの確認をするようにしてみてください。