

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

元気情報

H28 8月号 第350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84号

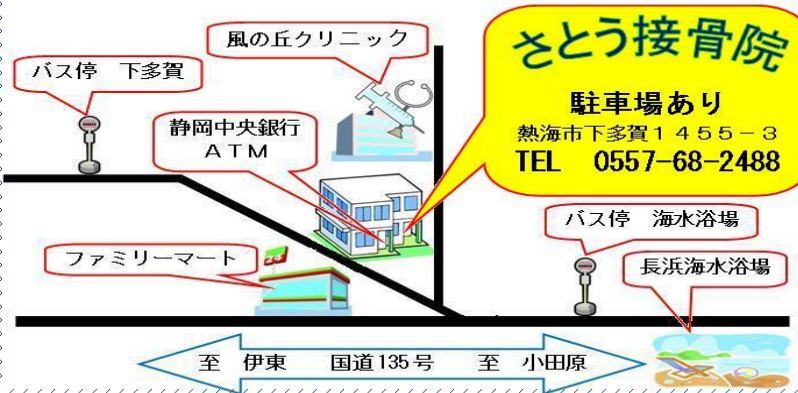
佐東総院長の診療は毎木曜日です



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52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
休診日 日曜日・祝祭日

ローラスへのお誘い

「未病を治し健康長寿の神奈川」のプロジェクトに基づく活動の一環として、「県民コーラスの会」が参加者を募集しています。

「音楽は心の点滴」を掲げ、特別講師に元宝塚トップスター 大原ますみ氏をむかえ、今月 8 月も 16 日に開催されます。奮ってご参加ください。

場所: 英一番(神奈川県民ホール6F)

日時: 毎月 16 日

内容: レッスン 11:30~12:40

食事会 12:45~13:30

会費: 1 回 3000 円(レッスン料、譜面代、食事代含む)



この価格でのレッスンは非常にお得なものです。年内はこの価格で据え置くと代表は話しています。



接骨院だより

秋の気配が朝晩感じるようになりました。
しかしまだ熱中症には注意が必要です。
また夏の疲れが現れやすいので気を付けてください。

「asioreso.com」または「佐東接骨院」の検索でそれぞれ接骨院のホームページがでてきますので開いてみてください。

この時期毎年熱や咳がでる

夏になると、熱が続き咳が出るなどの症状を訴える人がいます。

身の回りのちり、ほこりを知らぬ間に吸い込みこれらの物質にアレルギー反応を起こして発症する肺炎を「過敏性肺炎」といいます。

もの「夏型肺炎」もその中に含まれ、過敏性肺炎の70%以上を占めています。

室内のカビの一種「トリコスポロン」が原因です。

この胞子は極めて小さく、肺の奥深くまで入りやすく、肺炎を引き起こします。

症状としては、発熱、咳、呼吸困難などで風邪のとして見過ごされやすいのですが、旅行、出張などで自宅を数日離れると症状が治まることもあります。

自宅に戻ると再び症状が出ます。

トリコスポロンは温度が20°C以上、湿度が60%以上になると活動を始め、高温多湿になるほど繁殖し、多くの胞子が飛ぶようになります。

古くなった畳、カーペットなど繁殖しやすいです。

日当たり、風通しの悪い場所が要注意です。

キッチン、洗面所、風呂場、北側の窓サッシなどは点検してみましょう。

エアコンの内部は、特にカビなどの繁殖場所です。

部屋中に拡散しますので週に1度の掃除は必須です。

使わなくなる時には最後に送風運転して内部を乾燥させます。

夏型肺炎のピークは、6月から9月ごろまでがピークです。

中でも8月が多く、男性より女性、特に専業主婦に多いとされています。

エアコンをつけるとせき込みなどの症状が出た場合は早急に専門業者に依頼した方が良いでしょう。



またエアコンは室内の空気を循環させているので空気の入替えが必要なので時々窓をあけて空気を入れ替えましょう。

咳などが慢性化して肺の機能が弱ると、息切れしやすくなります。さらに肺が委縮して悪化して危険な状態になることもあります。自分で風邪などと判断しないで、症状が続く場合は、医療機関で受診してください。

夜納豆

おおみち接骨院 荒木 徹

9月になり今年も残りの月を数えるような時期になってしまいました。暑い日が続き、食欲がない、なかなか寝付けない、などと体調を崩している方も多いのではないでしょうか。そこで今回は納豆と睡眠についてご紹介したいと思います。



納豆には多くの栄養素が入っています。その中でトリプトファン、ビタミン B12、GABA と呼ばれる成分が良い睡眠へと働きかけてくれるのです。

トリプトファンは、眠りを誘うセロトニンやメラトニンと呼ばれる材料になる必須アミノ酸の 1 種です。このトリプトファンが体内で不足するとセロトニンやメラトニンが不足して不眠症やうつ病などを引き起こす可能性があります。トリプトファンはヒトの体内で生成出来ないため、納豆などの食事で摂取する必要があります。

ビタミン B12 は、脳や神経を助ける作用を持っているので夏の疲れで乱れた自律神経を整えてくれることや、メラトニンの生成と吸収を助ける働きをしてくれます。

GABA はチョコレートに含まれる事で有名ですが、ストレスやイライラを解消して血圧を下げる働きをしてくれるので、睡眠前に興奮している身体を落ち着かせ、眠りやすい状態にしてくれます。

また、納豆にはナットウキナーゼと呼ばれる血栓を分解してくれる成分も含まれています。血栓は深夜から早朝に出来やすいと言われていいますので、夜に納豆を食べることで脳梗塞などの血栓症の予防にも繋がります。

納豆を夜食べる事で寝苦しい夜を良い睡眠にしてみたいはいかがですか。

ラジオ体操②

成田健二

今回は、ラジオ体操の効果について紹介しました。今回は、ラジオ体操を行う時間帯によって得られる効果が変わるそうなので、その事について紹介したいと思います。ちょっとその前に、前回の元気情報を読んでいないという方もいると思いますので、少しおさらいです。ラジオ体操を行うと、身体が柔軟になる、血液、リンパの循環促進、新陳代謝促進、免疫力アップ、内臓機能アップなどの効果がありましたね。これが、前回紹介した内容です。では、本題に行きましょう。

朝のラジオ体操

目覚めたばかりの身体は筋肉と神経が鈍っています。ラジオ体操をすると神経の働きを活性化させ、血液を筋肉や脳へとバランスよく巡らせることで、身体を活動的にしていきます。



□お昼のラジオ体操

昼食後のラジオ体操は、身体を動かすことで血糖が使われます。そのため血糖値があまり上がらず眠たくなるのを防ぎます。

□夕方のラジオ体操

16～18時はダイエットに効果的な時間帯。この時間帯の身体は活動中のため体温が高く消費カロリーも高くなっています。この時間帯に運動することで、より一層のカロリー消費に期待が持てます。

□夜のラジオ体操

寝る2時間前くらいにラジオ体操を行うと、一時的に体温が上がります。そして、体温が下がり始めると眠くなってくるので、自然と寝つきが良くなります。

以上のように、行う時間帯が違うと、得られる効果も違うようです。ラジオ体操をして元気な身体を作りましょう。

飲みかけのペットボトルは細菌が増殖？

柏木 慧

9月になっても、まだまだ暑い日が続きますね。まだ熱中症に気を付け、水分をこまめに摂りましょう。

子どもから大人まで、今やたくさんの方がペットボトル飲料を使用しています。最も一般的なサイズは500mlですが、これを一気に飲んでしまう人は、あまりいないですよ。多くの場合、ある程度飲んでキャップをして、残りは後で飲むケースがほとんどではないでしょうか。

しかし、この飲み方が体に悪影響を及ぼす場合があるのをご



存知でしたか？ じつは、飲みかけのペットボトルは、細菌の温床だとか……。今回は、そんな飲みかけのペットボトルについて、いつまで飲むことができるのか、またその細菌が体に及ぼす影響について調べてみました。

飲み口には、どんな菌が繁殖するの？

そのほとんどが、一般細菌や雑菌と呼ばれるもので、病原性のない物。しかし、中には大腸菌・黄色ぶどう球菌などの細菌、カンジタなどの真菌が存在する事も……。

見た目に変化がなくても細菌の宝庫

一般的なペットボトル飲料（スポーツドリンク・麦茶・ミルクコーヒー）、500ml のサイズで次のような実験を行った結果です。

<実験内容>

口を付けて飲んだ物と口を付けなかった物を同じ温度と湿度の条件で保管。それぞれ、2時間・4時間・8時間・24時間後の細菌の量を調べます。

<結果>

スポーツドリンク：4時間経過しても細菌の増殖は見られない。

ミルクコーヒー：4時間あたりから細菌が増殖し始める。

麦茶：2時間後から細菌が増殖。8時間後、その数は倍以上に。

見た目は濁りも無く、ほとんど開封前の状態と変わりませんが、じつは細菌の宝庫だと言えます。細菌の多くは、気温30度前後になる夏季に活発に増殖します。

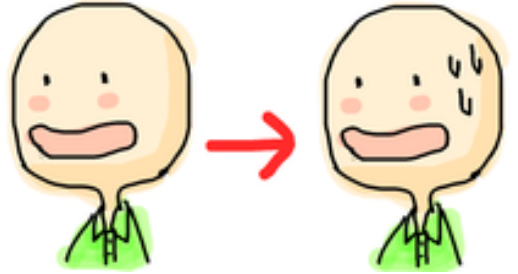
少なくとも3～4時間以上経過した場合は、口にするのはやめて処分しましょう。もったいないと思ってしまうがちですが、感染症予防の観点からも大切な事です。1日経過したものは、衛生面からも絶対避けましょう。

良い汗と悪い汗

中島 美晴

今年の夏も暑く、汗をたくさんかいたという方は多いかと思います。しかし汗にも良い汗と悪い汗があります。この間汗についての話を聞いたので、詳しく調べてみました。

まず汗の作られ方ですが、最初に血液が汗の出口である汗腺に取り込まれます。そして塩分やミネラルなど水分以外のものが再吸収され、残った水分が汗となります。この再吸収が上手に行われていないと悪い汗になってしまいます。



次に良い汗と悪い汗の特徴をあげます。

・良い汗…再吸収が上手に行われているので塩分やミネラルがあまり含まれていない汗になります。その為、汗の粒が小さくさらさらしていて、蒸発がしやすく体温調節が上手にされるので熱中症になりにくいです。さらに舐めてもあまりしょっぱくないですし、早く蒸発するので雑菌が増殖しにくく、汗の嫌な臭いがしにくくなります。

・悪い汗…再吸収が上手に行われていないので体内に必要な塩分やミネラルが汗と一緒に外にでてしまいます。塩分やミネラルが多く含まれた汗は大粒でベタベタしていて蒸発がされにくいです。その為、体温調節がうまくいかず熱中症になりやすくなってしまいます。塩分が多く含まれているので舐めたらしょっぱいですしなかなか蒸発しないので雑菌が増殖しやすく汗の嫌な臭いがするようになります。他にも代謝に必要なミネラルが多く含まれ、体の外に出てしまうので代謝が悪くなり太りやすい（痩せにくい）体になってしまいます。

ではなぜ悪い汗をかいてしまうのか。その原因は、運動不足や扇風機、冷房の効いた部屋の中において汗をかかないことにあります。汗をあまりかかないと体にある約200万～500万個の汗腺がそんなに必要ないからと思って働かなくなってしまいます。汗腺が少なくなったことにより塩分やミネラルの再吸収が追いつかなくなり、十分に吸収出来ないで汗に多く含まれて悪い汗になってしまうのです。

悪い汗を良い汗に変えるには、働かなくなった汗腺をまた働くようにしなければいけません。その方法を3つほどご紹介します。

- 1、冷房を使う時は外の温度との差を5度以下にする（極端に低くしない）
- 2、適度な運動をする（散歩などもいいと思います）
- 3、ぬるめのお湯にゆったりと浸かって体の芯から温める

3つ目の入浴では、お風呂から出た後に暑いからといってすぐに扇風機や冷房で冷やしては意味がないので注意してください。風通しの良いところでリラックスして涼むのがおすすめです。汗をかくので水分補給も必要ですが、冷たいものより常温以上のものの方が良いです。

汗をかくのは好きじゃないという方は多いと思いますが、汗をかくと体に良いことばかりあります。これから秋、冬になり汗をかく量が少なくなってしまいます。この時期に汗腺は働かなくなりやすいので、気をつけてください。