

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 12月号 第354号

佐東接骨院

TELFAX 0465-63-0981



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88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56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



新商品ご紹介

ゆび元気

と **ゆびウサギ** は、手や足の指などの痛みなどを緩和するためのものです。



「ゆび元気」には



スタンダード 250円とかぶれにくい**430円**の2種類あります。

「ゆびウサギ」は、より固定力、粘着力を強めたものです。

手の指のほかに、外反母趾の予防、痛み緩和に役立ちます。



飲酒とがん

「世界ガン会議」がパリで開催されたニュースをお伝えします。私もお酒は毎日嗜むので、少々気になりました。

パリで行われた「世界のガン会議」で2012年に飲酒が原因で発生した新規がん患者は、70万人以上で関連の死者も36万人以上とするデータが発表されました。この発生件数は主に富裕国のものでした。

研究チームは、飲酒をする人としない人のがん発症リスクを比較し、がんの



年間新規症例数の約5%、年間死者数の4, 5%にアルコールが関与しているとの結果を出しました。

アルコールによってがんが引き起こされる恐れがあることに多くの人が気付いていないということです。

アルコールと最も強い関連性が認められたのは乳がんの新規診断例で、アルコールに起因する全がん症例の4分の1以上を占めています。次いで関連が強かったのは、大腸がんで、全体の23%でした。特に乳がんでは、発症リスクがアルコール摂取量とともに増加するという事も付け加えられています。

死亡に関してみると、アルコールとの関連では、食道がん、大腸がんということでした。

これらの統計結果は、あくまで一つの見方によるものですが、やはり飲み過ぎは、禁物でしょう。今後もこれらの研究は、多くの角度から続けられることでしょう。

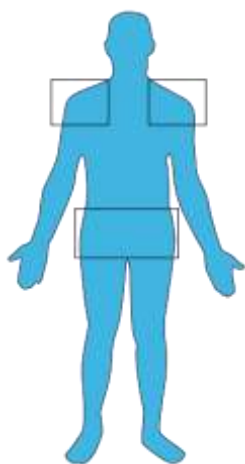
ちゃんぽん

- おおみち接骨院 荒木 徹
- 早いもので今年も12月を残すだけとなりました。今年1年はみなさまにとってどのような1年だったでしょうか。
-
- 年末年始は忘年会や新年会でお酒を飲む機会が増える時期ではないでしょうか。つつい飲み過ぎで失敗してしまうなんて事もありますよね。
-
- お酒を飲む方は「ちゃんぽん」という言葉はよく耳にするかと思います。飲まない方には聞きなれない言葉ですよね。「ちゃんぽん」とは、まずはビール、次に日本酒、また次にはワイン。などのように様々な種類のアルコールを1度のお酒の席で飲む事を言います。この「ちゃ



んぽん」をすると悪酔いをしますと言いますが、なぜ悪酔いをするのでしょうか？

-
- ビールや日本酒、ワインなど様々なお酒の種類がありますが、度数は違えど入っているアルコールの成分に違いはありません。違う種類のお酒を飲んだからと言ってアルコールの成分が変化する訳ではありません。なので「ちゃんぽん」をしたから悪酔いするという医学的な根拠はないのです。
-
- では、なぜ「ちゃんぽん」は悪酔いと言われるようになったのでしょうか。それは、お酒の種類を変えることで味が変わり飲み過ぎてしまったり、飲んだ量が分かりにくくなり飲み過ぎてしまったりすることが原因で悪酔いしてしまうのです。
-
- 「ちゃんぽん」とは、様々な物を混ぜることや混ぜた物という意味の表現で、飲んだお酒がお腹の中で混ざるという事を意味しているのです。忘年会や新年会など、楽しい席ですが飲み過ぎには気をつけて下さい。
-
- 今年 1 年間大変お世話になりました。風邪などには十分に注意して良い年をお迎え下さい。



寒いと古傷が痛むメカニズム

成田健二

「寒くなると古傷が痛む」という経験した事がありますか？実際に季節の変わり目になると古傷が痛む人は、治療に来られる患者様の中にもいらっしゃいます。今回は「古傷」が痛むメカニズムを紹介します。

1、血行不良

けがをすること自体は珍しくありません。ちょっとした傷は、記憶

に残らないことも多いです。一方、「古傷」というのは何年たっても覚えているようなひどいけがだと思います。ですから、たとえ完治してもけがをした周りに筋肉や神経に傷が残ってしまうことがあります。人の体には、多くの神経があります。寒くなったり天気が悪くなったりすると、「交感神経」が活発になります。すると、「ノルアドレナリン」という物質が分泌されて、痛みを感じる神経も活発になります。一方、筋肉などに傷が残っていると、血行が悪くなりやすくなったり収縮がうまくいかなかったりしてしまいます。痛みを感じる神経が活発になっているときに血行不良になると、神経が刺激されて痛みやすくなります。

2、古傷の周辺に異常がある

古傷やその周辺は正常な場所よりも、弱くなっているのです。ダメージがたまると他の場所よりも痛みが出やすくなる事があります。

3、気持ちの問題

「古傷は痛むもの」と思ってしまえば、痛みを感じる場合もあるそうです。また、自分がけがをした季節が近づくと「そういえば、このころにけがをしたな」と、そのことを思い出す人もいます。人の記憶というのは、感覚とセットになっていることも少なくありません。なので、記憶とともに痛みもよみがえる人も多いそうです。

では、古傷が痛んで困る場合はどうしたらよいのでしょうか？

1、温める

古傷が痛む原因の多くが血行不良です。ですから、温めて血行をよくしてあげると痛みがやわらぐことが多いそうです。お風呂に浸かったり、カイロなどを利用して効果的です。

2、マッサージ

古傷の周辺は、筋肉が固まっていることがあります。なので、マッサージをして筋肉をほぐしてあげましょう。

3、古傷のことを考えないようにする

人は痛みや苦しみに敏感です。一度ひどい痛みを経験するとまた、あの痛みが襲ってくるのではないかと考えると、気になってしまいがちです。その結果古傷を意識しすぎて痛みを感じやすくなることもあるそうです。古傷を完全に忘れることは無理かもしれませんが、意識が向かないように仕事や趣味などに集中しましょう。ただ普段と違い、いつまでも痛みが治まらない場合は専門家を受診して下さい。

以上が「古傷が痛むメカニズム」です。まだまだ寒い日が続きます。しっかりと温めて古傷が痛まないようにしましょう。

みかんの白いスジって？

柏木 慧

今年も残り1ヵ月。あっという間の1年でした。

さて、この時期になるとみかんを食べる方が多いのではないのでしょうか。みかんを剥いて気になるのが白いスジ… 実はこのスジ、色々な栄養があるのです。この筋は、「アルベド(中果皮)」という名前です。名前もあまり知られず、多くの人を取り除こうとしようとするが、この白い筋には実は、これだけを食べてくなるほどの栄養と、驚くほどの健康効果があるのです。



アルベドには、「ペクチン」という植物繊維やビタミンPが豊富に含まれています。植物繊維はミカンの実にも含まれているが、特に白い筋に多く含まれ、繊維の量を比べると、実だけにむいて食べるよりも、白い筋を含めた袋ごと食べたほうが4倍も多く摂取することができるのです。

植物繊維であるペクチンは排便を促進し、便秘や生活習慣病、大腸がんなどを予防してくれる。腸内ではスポンジのような働きをして、腸内の水分量を調整するので、便秘を解消する一方で、下痢の緩和もするという腸に優しい働きをしてくれます。

またアルベドには、ビタミンPの「ヘスペリジン」が豊富に含まれています。ヘスペリジンはミカン由来のポリフェノールで、健康維持のための栄養

素として最近注目を浴びています。ミカンなどのかんきつ類に多く含まれ、実よりも内側の薄い袋や筋に多く含まれます。含有量を比べると、袋には実の50倍、白い筋には実の300倍ものヘスペリジンが含まれているのです。

ヘスペリジンには、毛細血管の強化、血中コレステロール値の改善効果、血流改善効果、抗アレルギー作用、発がん抑制作用など、多くの健康効果があることが分かっています。

また、マウス実験では中性脂肪を30%も減少させるとの報告もあり、ダイエット効果まで期待できそうなのです。

ヘスペリジンは、冷えが気になる人のサプリメントの原料にも使われています。冬に食べることが多いミカンに冷え予防の効果があるとは、なんとなくまくできているのでしょうか。

今年の冬は、是非みかんの筋を取らないで食べて下さいね。

今年もお世話になりました。来年もよろしく願いたします★彡

ウェルニッケ・コルサコフ症候群

中島 美晴

12月になり、2016年も残り1ヶ月となりました。なんだかゆっくりする間もなく1年が経ってしまった気がします。寒くなったり暖かくなったりと不安定な気候が続いていて体調を崩しやすくなっていると思いますので、気をつけてください。

ウェルニッケ・コルサコフ症候群とは、ビタミンB1の欠乏によっておこる病気です。急性期のものをウェルニッケ脳症といい、その後遺症をコルサコフ症候群といいます。

ウェルニッケ脳症では、意識障害、小脳失調、眼症状を3徴とします。意識障害は軽度のものから昏睡状態に陥ってしまうものまであります。小脳失調とは小脳の働きが悪くなって立ったり座ったりしたときに体がふらついて倒れてしまったり、手足を思う通りに動かせなくな



る症状のことです。眼症状では、眼球が全く動かなくなってしまうことがほとんどですが、眼球が細かく震える眼振が起きたりもします。

ビタミンB1を大量に点滴することで命は助かりますが、そのまま放置すると死んでしまう病気です。

しかし、命が助かってても約80%にコルサコフ症候群と呼ばれる健忘を特徴とする後遺症が残ります。健忘とは、理解力や計算などの能力は比較的保たれますが、記憶力が著しく低下する病気です。病気になる前の記憶が失われる逆行性健忘や、新しいことを覚えることができなくなったりする前向性健忘があります。また、重症の場合には記憶力以外の認知機能が低下して認知症と診断されるケースもあります。

ビタミンB1が欠乏する原因にはアルコール依存症、摂食障害などがあります。ビタミンB1には糖質代謝をする機能があります。したがって、アルコールには糖質がたくさん含まれているのでビタミンB1が大量に消費されてしまいます。アルコール依存症の人に発症しやすいことから、コルサコフ症候群によっておこる認知症を「アルコール認知症」と呼ばれることもあります。摂食障害で欠乏がおこる理由は、ビタミンB1はビタミンAやビタミンDなどと違い、体内に貯蔵できるビタミンではないので、食事によって摂取しなければいけないからです。

ビタミンB1が多く含まれている食品は、豚肉、うなぎ、玄米などです。特に豚ヒレ肉、豚もも肉に多く含まれています。アルコールを普段からたくさん飲む方は、積極的にビタミンB1を取るようによしてください。