

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 11月号 第353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87号

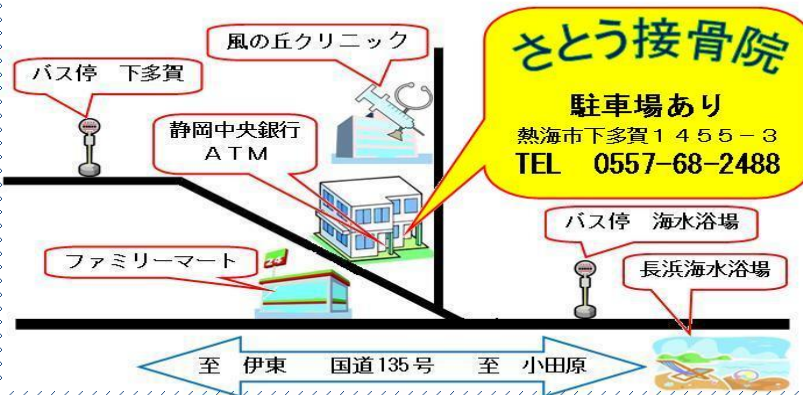
佐東総院長の診療は毎木曜日です



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55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

接骨院だより

秋も深まり、山の色も冬を迎えるたたずまいを呈してきました。各町ごとに日頃稽古してきた踊りや歌、絵、書などの発表の催しが開かれています。湯河原では、図書館や、地域の会館などで行われ、真鶴・多賀も町民センターや各地域の公民館で発表されたりしています。是非「芸術の秋」を堪能してください。

また果物のおいしい季節でもあります。

私は特に種無しブドウを丸ごと食べるのが好きで、近年は種類も増え、楽しんでいます。

鍋料理もおいしい季節ですね。

各家で得意なお鍋もあるでしょう。

二人暮らしの我が家でも時々食っています。おでんもおいしいですね。



指元気



水が冷たくなる季節は指先のトラブルが多くなります。腱鞘炎や親指の付け根が腫れて痛くなる「CM関節炎」などによる障害を訴える患者様が多くなります。

そこで今回、どなたでも簡単にはることのできるテーピング「指元気」を作成しました。

水仕事や、細かな家事などに邪魔にならず、剥がれずらく、痛みを緩和できるものです。

痛みはできるだけ軽いうちに手当てして、慢性にならないようにすることが肝心です。

10枚・430円で販売していますので、お気軽にお声をかけてください。



里芋で体調を整えよう

おおみち接骨院 荒木 徹

すっかりと秋の陽気になり、今年も残り2カ月となりました。この季節は「～の秋」と表現される季節ですよ。そこで食欲の秋の視点から、この季節におススメな里芋について調べてみました。



里芋の旬は8月から12月で今が一番美味しいと言われる季節です。里芋は芋類の中でもカロリーが低く、サツマイモが132キロカロリー、ジャガイモが76キロカロリーに対して、里芋は58キロカロリーしかありません。

その他にも里芋は様々な良い効果もたらす栄養素が含まれています。まず里芋と言えばあのぬめりが特徴ですよ。あのぬめりにはガラクトンとムチンと呼ばれる成分が含まれています。

ガラクトンは免疫力を上げる効果や脳細胞活性化の効果もあります。これ

は、ガンを予防するだけでなく、ガン細胞の増殖抑制の効果もあるそうです。

ムチンは粘膜を潤して細菌の侵入を防ぐ作用があります。また、水溶性食物繊維なので便秘改善にも効果があります。

また、里芋には銅が多く含まれています。銅は血液を作るために必要不可欠な成分です。血液に必要な鉄分を必要なところまで運び届けてくれるが銅なのです。

その他にも、コラーゲンの生成や抗酸化物質の除去など銅には様々な効果があるそうです。

さらには、ビタミン B6 も多く含まれています。ビタミン B6 は御存じの方も多いと思いますが、肌や髪の毛の調子を整えてくれるビタミンです。

里芋には、これから寒くなり乾燥する季節に嬉しい効果がたくさんあります。今年の残り 2 カ月を里芋パワーで乗り切りましょう！

体温と免疫力の意外な関係

成田健二

近年、冷え性だと自覚する人が増えていると言われています。ある調査では、日本人女性の 7 割が自分は冷え性だと思っているそうです。最近では運動不足やストレスによって、男性にも冷え性が増えているのだとか。体温は外気温の影響を受けるため、寒くなる秋冬はさらに冷えが加速します。冷えると、全身の血流が悪くなり、肩こりや便秘などさまざまな影響があるほか、免疫力も低下してしまいます。

体内のあらゆる生命活動にかかわる「酵素」は体温と関係が深く、酵素が最も活発に働く体温は 36.5～37℃と言われています。ところが、体温が 1℃低下するだけで酵素の働きは半分になり、その結果、免疫力は 30%も低下すると言われています。

免疫力をアップするには、体温を上げるのが近道です。毎日の生活の中で手軽にできて、体温を上げるのに効果的な方法をご紹介します。

朝食をよく噛んで食べる



食べ物をよく噛んで食べるとエネルギー代謝が高まり、体温が上がります。この反応が最も大きいのが朝です。なので、朝食をしっかり食べて体温を上げましょう。

歩幅を広めにして速歩きする



熱は筋肉で作られるので、筋肉を動かさないと体はどんどん冷えてしまいます。筋肉は7割が下半身に集中しているので、下半身の運動は身体を温めるのに効果的です。例えば、歩くときは歩幅を広めにして速く歩き、腕をふるだけでも体はポカポカになります。

42℃の5分の「HSP 入浴」

シャワーで済ませずお風呂に入ることは、それだけでも体温アップに効果的です。



さらに免疫力を高めるには、HSP(ヒートショックプロテイン)を増やす入浴法を行いましょ。HSPとは、私たちがストレスから守る役目を持つたんぱく質の一種で、熱いお湯などの熱ショックによって数が増えることがわかっています。この「HSP 入浴」のやり方は、42℃のお湯を張った湯船に、5分間肩までつかうだけ。熱いお湯が苦手な人は、40℃のお湯に20分入るとよいでしょう。全身の血流が良くなることによる“冷え改善効果”と、HSPが増えることによる“免疫力アップ効果”が同時に得られません。

これから、寒く、風邪をひきやすくなるので、体調管理に気を付けましょ。

あごニキビ 早く治そう！

柏木 慧

最近あご周りにニキビが出来てしまいました。あご周りはなかなか治りにくく、繰り返しやすい場所なんです。原因を知り、早めに治していきましょう。

●あごにニキビができる原因●

あごニキビには、思春期によくある皮脂の過剰分泌や



雑菌によるものと、ストレスやホルモンバランスの乱れ、内臓の疾患で起こるものがあります。大人のニキビは後者が中心。清潔にしている、容赦なくできてしまう厄介なニキビです。

(1) 不適切なスキンケア

絶対やめていただきたいのが、洗顔フォームや石鹸のすすぎ残し。肌で雑菌が繁殖し、ニキビの温床になることがあります。また、オイリー肌の方がやりがちなのが、“二度洗い”。皮脂が取れてすっきりはするかもしれませんが、肌には乾燥しそうになると皮脂を分泌する機能があります。

過剰な洗顔によって肌が危険信号を感知し、よりあごニキビの原因となる皮脂を分泌させてしまうのです。たっぷりの泡でやさしく洗い、しっかりとすすぎ、洗顔後はオイルフリーの化粧水をたっぷりつけて保湿しましょう。

(2) ホルモンバランス

女性のホルモンバランスはたいへん乱れやすく、生理周期にも大きく左右されます。男性ホルモンである“アンドロゲン”の分泌量が多すぎると、皮脂が過剰になったり毛穴が詰まりやすくなったりして、あごを中心としたニキビを誘発してしまうのです。ホルモンバランスの乱れは、特に30~40代の女性に顕著に起こります。多くの方に起こるものですから、ストレスを避け、エクササイズなどをして乗り切りましょう。

(3) 内臓の不調

内臓の疾患が肌荒れを引き起こし、またニキビの原因となることがあります。特にあごニキビに影響するのは消化器系。胃腸の疲れや便秘が、ニキビをできやすくするのです。便秘はそれ自体も辛く、ニキビ以外にもさまざまな不調を生じさせますので、日頃から適度な運動や食物繊維の摂取を心がけましょう。

あごに限らず、ニキビを治す最大の方法はその原因を断ち切ること。つまり、肌を清潔に保ち、ストレスを避け、腸内環境、ホルモンバランスを整え、規則正しい生活をするのです。

ランニング中の脇腹の痛み

中島 美晴

ご飯を食べた後走ったりして、脇腹が痛くなった経験は多くの人があると思います。その原因をインターネットで調べたらいくつかの説があったのでご紹介します。



○食べ物が胃に残ってしまっている

ランニングをすると、その振動は胃にも伝わります。胃に食べ物がたくさん残っている状態でランニングをしてしまうと、振動によって胃が引っ張られてしまい、それが刺激になって脇腹に痛みが出ると考えられます。

○消化に必要な酸素が不足している

食べ物を消化するには胃腸に十分な酸素が必要です。しかしランニングをするためにも、筋肉に十分な酸素が必要となります。酸素は血液によって全身に運ばれますが、消化中にランニングをすることで消化に必要な血液まで筋肉に流れてしまい、胃腸の血液量が低下し、酸素不足となってしまいます。その為胃腸が痙攣を起こし、脇腹が痛くなると考えられます。ランニング前に消化の良い食事を取るようになれば予防になります。

○脾臓が急に、血液を送りだそうと収縮した

脾臓は左脇腹あたりにある握り拳くらいの大きさの臓器です。脾臓には、免疫機能と古くなった赤血球の破壊機能の他に、血液を作る機能と血液を貯蔵する機能があります。急に血液が必要になると脾臓が収縮し、貯蔵していた血液を送り出します。

ランニングを始めると、筋肉は急遽酸素が必要となり、脾臓は慌てて酸素を運搬してくれる血液を一気に送り出し、筋肉へ酸素を届けようになります。この時の脾臓の収縮が(左)脇腹の痛みだと考えられています。

ランニング前に十分なストレッチをしておけば、脾臓が筋肉を送り出す準備が整うので、脇腹の痛みは出にくくなります。

○横隔膜が痙攣してしまっている

横隔膜とは肋骨に囲まれている胸部と胃、小腸、肝臓などがある腹部の境目にある膜状の筋肉で、呼吸にはなくてはならない存在です。横隔膜が上下に動くことで肺に空気が流れ込み、呼吸ができます。

走ることで呼吸が激しくなったり腹筋が緊張したりして、それが横隔膜の血行に影響を与えて横隔膜がけいれんを起こしてしまうと考えられています。

また、横隔膜の下には重たい肝臓があります。ランニングをすると肝臓が上下に揺れ、それによって横隔膜が引っ張られてしまい痛みが出るとされています。

このように、脇腹の痛みには多くの原因が考えられています。もし脇腹が痛くなってしまったら、痛い方の腕をあげ、反対側に体を反らし脇腹を伸ばすと痛みが軽くなりやすいです。

運動中の脇腹の痛みに困っている方は、食後1時間以上はあけてから、しっかりと準備をした上でランニングをするようにしてみてください。