

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

H29 2月号 第356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90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58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。



現在、どのくらい少子化？

未経験の少子高齢の日本になっていますが、今後どのよう  
になっていくのでしょうか？



新聞によりますと、厚労省発表で、40年後は、年間の  
出産数が、50万人を割るといわれています。昨年は、98  
万1千人でした。

この統計は、1899(明治32)から始めたのですが、100万  
人を割ったのは初めてのことです。

ご存知のように1947~49年の第1次ベビーブームには  
270万人の出生数でした。その子供が親世代となる、71~74年は第2次ベ  
ビーブームで200万人を超えていました。

その後は、バブル崩壊などによる日本経済の悪化などで、結婚しない若い人  
たちが増加しました

70~80年代の男女の生涯未婚率は5%未満だったものが、90年から上昇し、

2010年には、男性20%、女性11%になりました。また結婚しても10年以降は子供の数が2人を下回りました。

2010年の国勢調査を基にした国立社会保障・人口問題研究所の理想とする子供の数は、2,32だが現在は1,35で推移していて今後も人口が減少していくことが予想されています。

子供が増えない原因としては、経済的な理由が最も多くなっています。若者の所得が増え、子育てし易い環境づくりが早急に必要となっています。

なんといっても今までに経験したことのない問題で、この結果が日本の社会にどう影響するのかも未知数です。



### 早食いにご注意

おおみち接骨院 荒木 徹



新年のスタートもあっという間に1カ月が過ぎてしまいました。立春を迎え、暦では春になりますが、まだまだ春の陽気には程遠いですので風邪などには十分に注意してください。

早食いの人は太ると言うのは、脳の満腹中枢が満腹と認識するのに食事を始めてから15分～20分かかると言われています。早食いの人は脳が満腹と認識する前に食べ過ぎてしまうことで肥満になりやすいと言われています。

早食いは太るだけでなく消化器系の病気を引き起こす可能性があります。通常食べ物は噛み砕かれ唾液と混ざることによって柔らかくなり胃に届きます。しかし噛む回数少ないと食べ物は固形のまま胃に到達してしまい、より多くの胃酸を分泌することになり逆流性食道炎という病気のリスクが高まることとなります。これは、早食いすると同時に多くの空気も胃の中に入ること、ゲップの回数が増えてしまいます。その際に胃酸が逆流することで逆流性食道炎を引き起こしてしまうことに繋がります。

また、早食いは口臭の原因や虫歯の原因にも繋がるリスクがあります。唾液は食べ物を噛めば噛むほど分泌されますが、早食いになると自然と噛む回数が減ってしまいます。すると唾液の分泌量も減少してしまいます。唾液には抗菌作用や自浄作用などがあり、口内を守る働きをしてくれます。唾液の分泌量が減少すると、口内を清潔に保てなくなり、口臭が強くなったり、虫歯や歯周病、口内炎などの病気にも繋がってしまうのです。

この季節は空気が乾燥しますので、余計に口内が乾燥しやすくなります。よく噛む事を意識したり、小さいスプーンを使う、一口ごとに箸を置くなど、普段と違う食べ方を意識してみてもいいのではないでしょうか。

## 浴室熱中症

成田健二

「浴室熱中症」そんな言葉を聞いたことがありますか？年間5000人と言われている浴室死。実は、浴室死の半数は「浴室熱中症」という症状なのかもしれないので

す。浴室熱中症の最終的な死因は、お風呂で溺れてしまう事です。全員が浴室熱中症かは分かりませんが、その頻度は非常に多いそうです。

お風呂に入り湯船に浸かると、体温が上昇します。その時、体温を下げようと発汗しますが、体の大部分はお湯の中なので、あまり効果がありません。そこで次に血管を広げて体温を下げようとしますが、今度は、末梢血管まで血液が行き渡ってしまいます。結果、脳への血液が減少してしまい、頭がぼーっとしてしまう熱中症のような症状になります。そして、これがひどいと失神してしまい、溺れることに繋がるのだそうです。



お風呂で眠くなった経験はありませんか？湯船に浸かって眠くなるのは、浴室熱中症の前兆なので、そのまま寝てしまうのは止めましょう。

浴室事故に詳しい医師によると、高齢者は体内の温度センサー機能が低下しているので、体温の変化に気付きにくく、浴室熱中症にも気付きにくいので、高齢者は特に注意が必要です。

では、ここで浴室熱中症になりやすい人のチェック項目です。

- 1.42 度以上のお湯に浸かる
- 2.10 分以上お湯に浸かる
- 3.たっぷりと汗をかくまで入浴する
- 4.入浴前に何も飲まない

チェックリストから 3 つ以上当てはまったら浴室熱中症の危険性があります。では、安全にお風呂に入るにはどうしたらよいのでしょうか？

- 1.入浴前に水分補給をする。
- 2.湯船に浸かる時に、あ〜と声を出す。そうすると血圧が上がりにくなります。
- 3.お風呂から出るタイミングは、額に汗がにじんで来た頃。長風呂に注意。

4.もしもの時に、蓋を半分閉めておく。万が一失神をしても支えになります。

いかがでしたか？日頃の疲れを癒してくれるはずのお風呂が命を奪うことになっては大変ですよ。安全な入り方で疲れを癒しましょう。

## ホワイトニング

柏木 慧

最近インフルエンザにかかる方が多くなってきました。自分もかからないよう、移らないよう気を付けて過ごして下さい。

2月になり、美白効果のある化粧品のCMを見かけることが増えていないでしょうか？

2月は1年間で1番紫外線量の少ない月です。なので、この時期からホワイトニングしていくことで、色白の透き通った肌になっていくのです。

そこで、2月はどこの化粧品会社もホワイトニング化粧品をメインに売り出しているのです。

そこで、美白に近づく食べ物を調べてみました。

### ビタミンC

水溶性のビタミン。レモンやオレンジなどの柑橘類、トマト、パプリカ、アセロラなどに含まれています。メラニンを還元する作用があります。

### ビタミンE

脂溶性のビタミン。ナッツ類、アボガド、えごまなどに含まれています。

### β-カロチン

体内でビタミンAに変化します。ニンジン、かぼちゃ、ブロッコリーなどに



多く含まれ、目や粘膜などの機能を保つのに重要な成分です。

#### L-システイン

代謝を促し、メラニンの生成を抑制し、皮膚に沈着したメラニンの排出を助けます。大豆、小麦胚芽、蜂蜜などに含まれています。

#### リコピン

抗酸化力に優れた成分。トマトに多く含まれています。

#### アスタキサンチン

サーモンやエビ、カニ、いくらなどに多く含まれる成分。優れた抗酸化作用があり、メラニン抑制の効果もあります。

#### エラグ酸

黄色色素のポリフェノールで、ざくろやベリー系の果物に多く含まれています。抗酸化力が高く、メラニン抑制効果もあります。

もちろん食べただけでは、効果が少ないので、毎日のお手入れや、紫外線防止なども意識していきましょう。

### 寒い日の関節痛

中島 美晴

寒い日が続き、何枚も重ね着をするようになってきました。春が待ち遠しいですね。

今みたいな寒い日は膝や腰の関節が痛むという方は少ないと思います。なぜ寒くなると関節が痛むのか、その原因と対策を調べてみました。



寒い日の関節痛の主な原因は血行不良です。人の体は、寒いと感じると血管を収縮して熱を逃がさないようにします。血管が収縮することによって血行が悪化し、関節に血液が回りにくくなります。これによって、関節周りの筋肉が血液不足で硬くなり、関節（特に腰、膝、肩などよく動かす部位）に



痛みが現れます。また、寒さによる運動不足も筋肉が硬くなる原因の一つです。痛いからといって、全く動かさないのも痛みを増強させてしまうのです。

夏に痛みはないのに冬になると関節が痛くなるというのは、加齢による軟骨のすり減りの初期症状といえます。冬の関節痛が重症化すると他の季節でも関節痛が現れ、慢性関節痛になる危険があるので対策をしっかりしていきましょう。

関節痛対策で一番大切なことはやはり「温める」ことです。温めることで血管が広がり、関節に十分な血液が運ばれるようになります。しかし、関節が熱を持っている場合は関節に炎症が起きている可能性があります。炎症が起きているところを温めると痛みが増強するので控えたほうが良いです。

他には適度な運動が効果的です。寒くなると動かなくなり運動不足になりやすいです。運動をして筋肉が硬くなるのを防ぐのも大事ですし、筋肉を動かすことで熱が産生され、体の内側からも温めることができます。お風呂など水の中で動かすと関節の負担も少なく運動が出来るのでおすすめです。

つらい関節痛が少しでも軽くなるよう対策をしてみてください。

