

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 1月号 第355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89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57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。**



## 謹賀新年

**新年 明けましておめでとうございます。  
本年がより良い年になること、心より祈念して  
おります。**



### インフルエンザと「うがい」

今年は、インフルエンザだけでなくノロウイルスもかなり全国で出ているようで、恒例の餅つきが中止になる地域が増えているそうです。そんな中、インフルエンザに「うがい」の効果がないという話を耳にしました。さてその信憑性は？

薬やワクチンは、比較試験といって、使用している集団とそうでない集団を比較するものがあるって有効性を検証しています。

うがいについても 18 歳から 65 歳までの健康な 387 人を水うがいを行うグループ、ヨードうがいを行うグループ、うがいをしないグループ(対照群)の 3 つに分けて 60 日間経過観察して、上気道感染症(風邪)の発症数を比較する調査をしました。

結果は、**対照群と比較して水うがいは上気道感染症の発症を減らしました。**上気道感染症にかかったのは、うがいグループで 30,1%、うがいしないグループは 40,8%、ヨードうがいグループは 37,2%という結果でした。

一方、インフルエンザの発症数は、水うがい 11,3%、対照群 15%、ヨードうがい 9,2%という結果で、一見有効性があるように思われますが、**統計的には、明確な証拠にはならず、確実に有効とは言えません。**もっと人数を増やして検証すればはっきりするのですが、それほどの有効性が認められないのでしょう。



総合的に、うがいは風には有効だが、インフルエンザについては、しないよりもする方が良いのではないかと、ということです。

### 甘い物は別腹ってホント？

おおみち接骨院 荒木 徹

明けましておめでとうございます。  
皆様の健康を少しでもお支え出来るよう、スタッフ一同  
励んで参りますので、本年もよろしくお願い致します。

忘年会や、新年会、お正月で食べ過ぎてしまったという方も多いのではないのでしょうか。しかし、いくら満腹でもデザートだ



けは欠かさずに食べられてしまいますよね。よくデザートは別腹と言いますが、本当に別腹は存在するのでしょうか？

別腹は感覚特異性満腹感と呼ばれ、科学的にも説明されています。別腹にはオレキシンと呼ばれるホルモンが影響していて、甘い物に限らず脳が美味しい食べ物を認識するとオレキシンが分泌されます。オレキシンは分泌されると胃が動き出し、胃の内容物を腸へと送り出すことで胃にスペースが出来るのです。

このスペースこそが別腹と呼ばれる物の正体です。ヒトは甘い物を食べると至福感や陶酔感をもたらす物質などが分泌され、食欲が増進するのも要因の1つです。

オレキシンは甘い物だけに分泌されるのではなく、他の食べ物でも分泌されます。今までの経験からこれは美味しかった、これを食べると幸せを感じる、などの思い出が脳を刺激してオレキシンが分泌されます。

女性は甘い物を食べた時に男性よりも美味しさを感じやすいと言われています。美味しい物を食べた時、嬉しい事があった時に分泌される脳内物質に対する反応が女性の方が強いのだと言われています。つまり、男性より女性の方が別腹を作りやすいということになりますね。

また、グレリンと呼ばれるホルモンも食欲を増進させる働きがあります。このグレリンは胃の中に甘い物が入ってくると分泌され、美味しい食べ物による満足感を得ようとするホルモンなので満腹の状態でも甘い物を食べられてしまうとも言われています。

お正月や新年会で食べ過ぎてしまう事も多いと思いますが、別腹には十分にお気を付け下さい。





## ぎっくり首

成田健二

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願  
い  
します。

「ぎっくり首」という言葉に聞き覚えはありますか？ぎっくり腰という言葉は比較的有名で、運動や荷物を運ぼうとした時などに腰を痛めるというのはよく聞きますよね。ですが今回は、「ぎっくり首」について紹介しようと思います。

ぎっくり首というのは、むち打ち症のように突発的な事故で起きるものではなく、以前から疲労物質やストレスなどのマイナス要素が蓄積されて起きてしまいます。そうして炎症が生じ、首に痛みやハリが出てきてしまうのです。代表的な症状は、何もしていないのにある日急に激痛が走るといった症状です。「寝違い」の症状と似ていますが、寝違いは朝起きたときに痛める場合が多く、ぎっくり首は日中のふとした時に起こることが多いそうです。

とくに、デスクワークや日頃の姿勢が悪く猫背になりやすい方は、首が前に出ると負荷がかかりやすくなり、疲労が溜まりやすくなり、ぎっくり首になりやすくなります。また、デスクワーク、読書、スマホなどを長時間同じ姿勢でじっとしているのも筋肉が緊張し、血行不良が起き、痛みやすくなります。では、ぎっくり首になってしまったら、どうしたらいいのでしょうか？

ぎっくり首は基本的に激痛が伴います。ほとんど動くのが辛いときは、楽な姿勢をとり横になって安静にしましょう。熱がある場合は氷や湿布などで患部を冷やしましょう。冷やす事で炎症の緩和と痛覚の軽減が見込めます。間違っても炎症がある時は温めないようにしましょう。なので、お風呂もオススメしません。また、揉んだり、叩いたりするのは症状を悪化させてしまうので絶対やめましょう。動かせないほどの激痛がある程度動かせるレベルになってきたら、患部を温めたり、軽いマッサージなどをして血行を良くします。

いかがでしたか？動けないほどの激痛が出てしまうぎっくり首。なってしまうとつらいので、普段の姿勢や、長時間同じ姿勢をしないように気をつけて、予防することが大切です。

## トイレが近い人、遠い人の違いって？

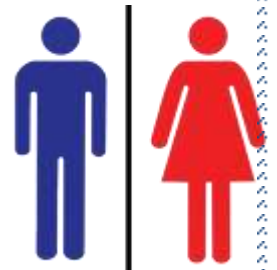
柏木 慧

明けましておめでとうございます★  
今年もどうぞよろしく願い致します★

人によってそれぞれちがう、トイレへ行く頻度。仕事中、トイレが近くて何度も席を立っていると、周囲と比較して「私、トイレへ行く頻度が高い…？」と、健康状態に不安を感じることはありませんか。では、「トイレが近い人」と「トイレが遠い人」の差は何でしょうか？

一般的に、成人した日本人の尿の量は、およそ1~2リットル／1日とされています。トイレへ行く回数は、日中に5回前後、夜間に0~1回が正常。この回数を超えると、頻尿の恐れがあります。ただ、膀胱の容量は人それぞれなので、その大きさによっては回数が異なることもあるでしょう。また、膀胱に尿がたまってから、「トイレへ行きたい」と感じるまでの閾値にも個人差があります。それによって、「トイレが近い人」と「トイレが遠い人」の差が生まれるのです。

性別に関して、頻尿の原因のひとつである「過活動膀胱」といわれる病気は、特に女性に多いとされています。これは、心因が影響するケースもあり、一度トイレで失敗してしまった経験があると、気持ちの面からトイレへ行く頻度に対して、とても神経質になってしまうことが。女性の場合は、加齢や産後の影響から骨盤底筋の緩みが生じたり、妊娠や子宮筋腫により膀胱が外から圧迫されたりすると、少し尿がたまっただけでもトイレへ行きたくなってしまうこともあります。排尿中枢は心理的な影響を受けやすい部分であるため、席を立てない会議中や映画館など、「トイレへ行ってはいけない」と思うほど行きたくなってしまうことも考えられるでしょう。あとは、カフェインやアルコールの摂取も、トイレが近くなる原因になります。



### トイレへ行けない状況で、尿意を我慢する方法

トイレを我慢する癖がついてしまうと、細菌が繁殖しやすくなるため、膀胱炎や腎盂腎炎といった病気を発症するリスクが高まります。とはいえ、重要な会議中など席を立てないタイミングもありますよね。そんな時は、事前にまずコーヒーや紅茶などカフェインの摂取を避けてください。それでも尿意を感じてしまったら、肛門や尿道を意識して絞めたり、足を組み替えたりすることで、一時的にしのごことが

できます。また、体を少し動かして、ほかのことへ気をそらすと、排尿中枢へのシグナルも同時に抑えることが可能です。トイレへ行けるタイミングになったら、なるべく急いで排泄をするようにしてください。

## カルシウム

中島 美晴

新年明けましておめでとうございます。今年も1年よろしく願っています。

インターネットでカルシウムについて調べたら、カルシウムには骨をつくる以外にも様々な働きがあることがわかったのでご紹介します。

カルシウムの働き：①骨や歯を形成する、②精神の安定をはかる、③心臓や筋肉の働きを正常に保つ、④出血時に血液を固める、⑤細胞分裂を促進する、⑥ホルモンや唾液、胃液の分泌を調節する、⑦白血球の免疫作用を補助する、⑧体内での鉄の代謝を補助する など

カルシウムの99%は骨や歯に蓄えられ、残りの1%が血液や筋肉などで使われます。血液や筋肉のカルシウムが不足すると、骨や歯に貯蔵されたカルシウムから補給されます。その為、カルシウムが不足し続けると骨密度が低下していき、骨折しやすくなったり、骨粗鬆症になったりしてしまいます。

他にもカルシウムは、筋肉や心臓の働きに関与しているほか、脳に信号を送る役割を果たしていて、これが不足すると心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす危険があります。

カルシウムが多く含まれる食品は、牛乳、ヨーグルト、チーズ、ししゃも、小松菜、豆腐、ワカメ、厚揚げ、ひじきなどです。カルシウムの推奨されている1日摂取量は650mg（牛乳コップ3杯半くらい）です。

では、簡単なカルシウム不足チェックをしてみましょう。

- 1、 ちょっとしたことで体が疲れやすい
- 2、 瞼がピクピクすることがある
- 3、 怒りっぽい、ヒステリーだと言われたことがある
- 4、 なんとなく仕事のやる気が湧かない





- 5、 夜なかなか眠れない
- 6、 肩こりする方である
- 7、 筋肉痛やこむら返りがある
- 8、 頭痛が多い方である

この中で3つ以上当てはまれば「ややカルシウム不足」、5つ以上当てはまれば「カルシウム不足」です。

カルシウムは癌の予防効果もありますので、ぜひ意識してカルシウムを取るようにしてみてください。