



「ファミリー新聞」は、ファミリー整骨院が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースターです。

健康ワンポイント

快適な睡眠とれてますか？

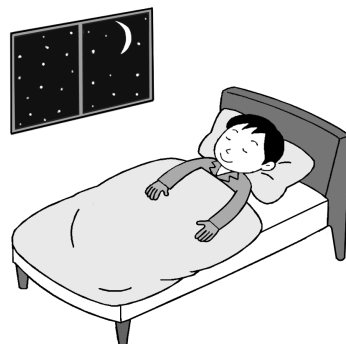
「春眠暁（あかつき）を覚えず」——。春の夜は眠り心地がよいため、朝になったことにも気づかずに眠り込んでしまうことを指します。まさにこれからの季節、暖かくなると睡眠がとりやすくなります。でも、なかなか寝付けない、昼間眠気に襲われるといった悩みを持つ方も少なくありません。

不眠の原因は、大半が精神的なものです。つまりストレスによって引き起こされます。ストレスを除去するとともに、できるだけためないようにすることが重要です。就寝の1時間くらい前に、ぬるめのお湯に入ったり、ストレッチなど軽い運動を行ったりするのが効果的。寝る前に静かな音楽を聴いたり読書をしたりして、心を落ち着けるのも有効です。

睡眠時間は十分足りているはずなのに昼間眠気に襲われてしまうという場合は、睡眠の質に原因があると考えられます。まず、枕の高さやふとんの質などに問題がないかチェックしてみましょう。こうし

た原因がはっきりしたものであれば、すぐにでも対策をとることができます。

問題はご自身がいびきをかいているケース。飲酒などが原因で生じた一過性のいびきなら問題ありませんが、病気によって引き起こされている場合は注意が必要です。その代表例が「睡眠時無呼吸症候群（SAS）」。睡眠中に無呼吸の状態になる病気で、睡眠不足から昼間に強い眠気を引き起こし、事故に繋がるケールがあります。また、高血圧、心疾患、脳卒中、糖尿病が高い確率で発症するといわれていますので、治療が欠かせません。



睡眠は、食事や運動と同様に健康の基本。健やかな毎を送るためにも夜はぐっすり眠るようにしたいですね。

カラダにうれしい

旬レシピ

セロリの浅漬け

今回はセロリを使った簡単浅漬けをご紹介します。セロリのみずみずしさと、シャキッとした歯ごたえを生かした一品です。苦味が抑えられるので、セロリが苦手という方にもおすすめです。

♡ 材料 (2人分)

セロリ 1本 昆布茶または顆粒昆布だし 小さじ1 砂糖 小さじ1 酢 小さじ1
ゴマ油 小さじ1 塩 少々 唐辛子 1/2本分 ※他の野菜を加えてもOK

♡ つくり方

1. セロリは葉を取り、筋を除いて斜め切りにします。唐辛子は種を取り、小口切りにします。
2. 昆布茶（顆粒昆布だし）、砂糖、酢、ゴマ油、塩、唐辛子を混ぜて調味液をつくります。
3. セロリと調味液をポリ袋に入れてよく揉み込み、密封して冷蔵庫で20分ほど寝かせます。

セロリ

地中海沿岸地域原産の植物で、古くは薬や香料として使われていました。日本へはオランダ船によって持ち込まれたことから、「オランダ三つ葉」とも呼ばれます。各種ビタミンのほか、カリウム、食物繊維などが含まれており、栄養豊富なことが特徴です。なお、栄養素は茎よりも葉の部分に多く含まれています。



● カリウム

カリウムには血圧を正常に保つ働きがあります。血液内のナトリウム濃度が高くなると血圧が上がりますが、カリウムはこの排出を促して血圧を下げしてくれます。また、発汗で多く失われると疲労感などの原因になります。

あっさり君

くまだ まつお



★ご紹介について

いつもいつもご紹介ありがとうございます。ご紹介の際は本棚の上に設置してある紹介者・紹介患者様特典付の「紹介カード」を是非ご利用下さい。

★交通事故でお困りの際は

当院は、患者満足推進協会の交通事故対応治療の認定院となっています。ご家族・友人・知人の方でお困りの方が見えましたら是非ご連絡下さい。

★本棚の本について 健康知識を養う健康本貸出中！受付スタッフにお伝え下さい。



もっと痛みの根本原因に目を向けよう?

世間の多くの人が〇〇が痛い、〇〇が気になるとゆう時に目が行くのは、その痛い所・気になる所で。その為、病院でもその場所を診て治療します。例えば、膝が痛い場合の病院の流れは、膝のレントゲンを撮り⇒膝の状態を診断して⇒膝に注射・電気・手術などの治療を施します。それでは膝の痛みの原因をしっかりと教えてくれるのか?と云えば、あまり言われなかったり、変形や老化などありきたりな原因で済まされる事が多いのではないのでしょうか?つまり、お医者様にとって原因なんて別に深くは考えなくても、膝の状態だけわかれば病院レベルの治療は選択出来るとゆう事です。時には注射・電気・手術も功をそうするかもしれませんが、原因に対して治療を選択していないとゆう事は的外れな治療をしているだけかもしれません。もっと言ってしまうと原因も追及しないで本当に治してあげたい熱意があるのか無いのか?そこで!当院は熱意があるので考えてみると(笑)本当の原因は何か?変形、老化の原因は何か?何故そこが痛くなったのか・痛めたのか?同じ年齢でも同じ様に痛めないのは何故なのか?それらを踏まえると**根本原因は個人差だ**とゆう結論になります。そしてその**個人差の一つに姿勢が関係している**のです。姿勢が崩れると重力の負担が隔たります。その負担が多くかかる所に問題(痛みなど)が起きるのです。では、**姿勢の要は何処なのか?その要は首**にあります。首には姿勢を調節する、筋肉・関節を調節する受容器とゆうものがあるからです。もう一つ重要なのは、**足**。足にも受容器があります。そういう意味で当院は、根本原因に目を向けて、首の歪みを整えて姿勢改善に取り組んでいます。また、希望者の方だけ靴の中敷を製作して足の調節も行わせて頂いています。「万病は背骨の歪みから」と昔から言われていますが、正確には「**万病は姿勢の崩れから**」が正しいかもしれませんね~。

メディカルインデックス



合併症がっぺいしよう

ある病気にかかっているときに発症する別の病気のこと。例としては、インフルエンザにかかっているときに発症する肺炎、糖尿病にかかっているときに発症する腎障害や神経症が挙げられます。また、手術や検査の後に発生する別の病気のことを指す場合もあります。いずれのケースも、その病気や手術・検査と合併症が関係あるとは限りません。このように、合併症という言葉は幅広い意味で使われています。ここから生じる誤解を防ぐため、国立言語研究所は、病気の合併症を、ある病気が原因となって起こる別の病気、手術や検査などの合併症を「併発症」と明言し、手術併発症、検査併発症」と説明し、言い換えることを勧めています。

今年の大相撲初場所所で幕内優勝を果たしたのは大関・琴奨菊(ごとしょうきく)。日本人力士として10年ぶりの優勝を果たしたという事で大きな話題になりました。大相撲に興味がない方も、ニュースで耳にされたかと思えます。幾度もケガを乗り越えてきたという苦難はもちろん、新入幕から66場所という史上2位の遅さでの初優勝、31歳11カ月という史上3位の年長初優勝といった、スロー記録を

季節のたより 遅咲きの大輪

打ちたてたことでも注目されました。遅咲きの花は大輪になる」ということわざがあります。時間をかけてようやく咲くことができた花は大きく開くということです。琴奨菊はまさにこの言葉があてはまります。頑張ってもなかなか成果が出なくて悩む人は大勢います。多少遠回りしても、努力を続ければ結果が得られる。琴奨菊の優勝は、多くの人にそんな希望を与えてくれたのではないのでしょうか。

お知らせ

・21日(月)は祝日のため午前だけの診療になります。
 ・年が明けてあつとゆう間です(驚)毎日過ぎ去るのが早いと感じるお年頃になりました。さて、この季節は、季節の変わり目や花粉が体に負担を与えて体調を崩しやすく、めまい・耳鳴り・疲労感・むくみ・ぎっくり腰・寝違い・腱鞘炎 etc 何でもありで症状が発症しやすくなりますので体調管理にはお気を付け下さい。自己免疫力アップが症状軽減のカギになります。当院コンピューターによる頸椎矯正もそれに躍加っていますから「安心して下さい!免疫力あがりますよ!」...とにかく**明るい安村**さん調に言ってみました。
 ・私事では、3月は子供の空手の試合で愛知県大会があります。仕事終わりにトレーナー業務として稽古場に向かう日々(泣)その後、4月はいよいよ京都の大きな大会と東京の全国大会に出場します!スポーツ少年少女のケガ防止・予防・練習の在り方・サポートする周りの在り方等等など勉強になる事が沢山あるので頑張ります。