



「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レターです。

健康ワンポイント

ストレスを減らして胃を快調に

いよいよ新年度が始まります。新たな職場や学校で新生活をスタートさせる方も多いかと思えます。そうでない人も、少なからず新たな出会いがあるのではないのでしょうか。そんな4月は、環境の変化でストレスを感じる人が増える時期でもあります。胃がムカムカする、胃がもたれる、胸やけがする、食欲がない、吐き気がする…。ストレスが胃の症状としてあらわれる人は少なくありません。

検査をしても異常は見当たらないのに、胃に不快な症状がある。こうした状態は、機能性胃腸症と呼ばれます。かつては慢性胃炎、神経性胃炎などといわれていました。近年はこの診断を受ける人が増えているようです。先に述べた通り、原因はストレス。緊張や不安によって自律神経のバランスが崩れ、胃の機能が低下してしまうのです。

機能性胃腸症は、運動不全型（胃もたれや膨満感）、潰瘍型（胃の痛み）、非特異型（上記2つにあてはま

らないもの）の3タイプに分類されます。なかでも運動不全型が多くの割合を占めています。

これを改善するには、まず原因となっているストレスを取り除くことが重要です。とはいえ、これが一番難しいことかもしれませんね。少なくとも、ストレスをできるだけ溜めないよう、趣味などを通して発散する方法を考えるようにしましょう。

リラックスをするためにコーヒーを飲む方もいるかと思いますが、カフェインは胃液の分泌を活発にする働きがあるので、注意が必要です。酒はストレス解消に有効な場合もありますが、飲みすぎは厳禁。タバコも同様です。また、市販の胃腸薬は、症状に応じたものを服用しないと逆に悪化させることがあるので、服用する場合は慎重に選ぶ必要があります。



カラダにうれしい

旬レシピ

いちごのフルーツサンド

春のフルーツの代表といえばいちご。そのままでもおいしく食べられますが、今回はサンドイッチにアレンジ。口いっぱい甘酸っぱさが広がります。おやつはもちろん、軽食にもおすすめです。

♡ 材料（2人分）

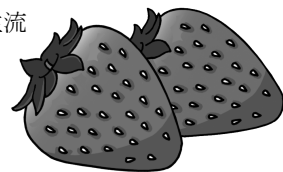
食パン（8枚切り）2枚 いちご 4～6個（大きさにより調整）
生クリーム 1/2カップ 砂糖 大さじ1 バター 適量

♡ つくり方

1. いちごはヘタを取り、半分に切ります。食パンはみみを落とし、バターを薄く塗ります。
2. 生クリームに砂糖を入れて固めに泡立てます。
3. 食パンに生クリームを塗っていちごを乗せ、再度生クリームを塗って食パンではさみます。
4. ラップで包み、30分ほど冷蔵庫で冷やし、三角形にカットします。

いちご

いちごの栽培が始まったのは、17～18世紀頃のヨーロッパ。日本に入ってきたのは江戸時代後期で、明治に入ってから栽培されるようになります。以後品種改良が進み、甘みの強いものが主流になっていきました。ビタミンCの多いことが特徴としてよく知られています。



● ビタミンC

老化の原因になる活性酸素を抑える働きを持っています。コラーゲンの生成を助けるので皮膚や粘膜の強化や、疲労回復にも役立ちます。体外に出やすい栄養素なので、日常的に補給する必要があります。

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。

定期的治療(メンテナンス)の意味は?!

時々、「症状がある程度改善しても治療は続けた方が良いですか？」とゆう質問を頂きます。単刀直入にお答えするなら「継続された方が良い」です。例えば血圧が高ければ継続して降圧剤を服用されると思いますが、同様に何かしらの症状が出たとゆう事は日常生活で体に特定の負担が加わりやすいとゆう事です。その負担が加わらないように体をメンテナンスしてなるべく体を良い状態に維持する事はとても意味があります。また、数十年先の老化を防ぐとゆう意味でも体への負担を軽減して行く事は大切です。体を酷使して負担を与え続けた未来と少しでも体を労わり負担を減らして生活した未来とでは、どちらが体は長持ちすると思いますか？さらに言えば、自分の症状だけに視点を置くのではなく「病気の予防」としても当院が推奨する姿勢矯正には意味があります。それは何故かと言うと「万病は背骨の歪みから」と昔から言われているように、姿勢の歪みは脳神経系の働きが悪くなるので内臓機能の低下に直結するからです。つまり、姿勢の歪みは何かしらの病気の元になりやすいのです。その為、普段から体をメンテナンスして内臓機能を高めておくことは病気の予防になります。もちろん、しばらく様子を見るために治療を一旦休止する事も皆様の自由なのでそれはそれで問題ありません。但し、その後の傾向には個人差があります。しばらく調子を維持出来る人も見えれば、直ぐに再発される人も見えれば、完全に克服出来る人も見えるでしょう…。しかし、再度何かしらの症状を発症した場合、以前とは違い改善に時間を要する場合がありますので、色々な考えを踏まえると治療初期は症状改善を目的に治療後期は維持・メンテナンスを目的に治療を続けられると良いかと思います。人間は機械と違い取り替えることは出来ません。だからこそ体を労わるメンテナンス的な治療が大切だにご理解下さいね！

メディカルインデックス



しゃっくり

ヒック、ヒック……一定間隔を置いて音が出てくるしゃっくり。ほとんどの方は経験したことがあるでしょう。正式名称は「吃逆(きつきやく)」。横隔膜がけいれんを起こすことよって現れる症状です。独特の音は、声帯が閉じたときに発生するもの。通常は数分で収まります。しかし、これが長時間にわたって続くや食事や睡眠に支障を来たすようになります。内臓や脳に疾患がある可能性もあるので、注意が必要です。しゃっくりの止め方として、水を飲む、呼吸を止める、舌を引っ張る、びっくりさせるといった方法が知られています。ただ、中には全く根拠のないものや、事故に繋がる恐れがあるものが含まれるので、注意しましょう。

季節のたより 春を満喫しよう

ことが多いようです。しかし、近年は花粉症を患う人が増えたこともあり、春の訪れを憂鬱に感じる人が少なくないようです。残念ながら、今のところこの病気の特効薬は開発されていません。でも、症状を緩和させる治療法や対策グッズは年々進化しています。花粉症の方にはつらい季節ではありますが、せつかくの春、しっかり対策をしながら少しでもお出かけを楽しみたいですね。

お知らせ

・今月は、私事ですの子供の空手の全国大会出場のため東京と京都に行きます。一年前から居残り練習に参加して先輩に揉まれながら、泣きながら頑張って練習してきた成果が試されます。結果はどうあれ、あきらめずに目標を持って毎日鍛錬に励む事の大切さを少しでも学んでくれたのかもしれない。親子ともども応援よろしくお願ひします(笑)

・4,5月はゴールデンウィークもあり交通事故多発月間です。もし万が一交通事故に遭われた時は、被害者様も加害者様もひき逃げされた方も、まずは病院で精密検査をして重症で病院に入院など必要がなければ、簡単な手続きで当院にも転院できますのでお気軽にご連絡下さい。交通事故患者様の施術、患者様が有利となる保険会社様とのやり取り、弁護士相談などのサポートが出来るのも病院との違いです。交通事故に遭われた時は、なるべくなら皆様の有利に交渉する事をお勧めします！