



「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

ストレスが引き起こす腸の不調

新年度が始まり、新たな場所での生活をスタートさせた方も多いでしょう。同時に、新たな出会いに胸がワクワクしているという方もいるかと思えます。ただ、なかには期待よりも不安を強く感じるという方もいるのではないのでしょうか。そうしたストレスが、体の不調となって表れるケースがあります。特に症状が出やすい場所の一つが腸です。

ストレスが原因となって腹痛や下痢が生じる病気を、過敏性腸症候群といいます。特に若い世代に多く見られ、今日では日本人の10~5人に1人が患っているともいわれています。

下痢と便秘が代表的な症状ですが、どちらの症状が強いかによって、「下痢型」、「便秘型」、両方を繰り返す「混合型」の3タイプに分類されます。なかでも深刻なのが下痢型で、激しい腹痛と下痢を1日に何度も繰り返します。通勤電車に乗っているときにも症状が出るため、何度も途中下車しなくてはな

らないという人もいます。他にも、おなかがゴロゴロ鳴る、おならがよく出る、便が残っている感覚があるといった症状も多く見られます。

原因は、不安や緊張によって生じたストレスにより、自律神経がバランスを崩すことにあります。治療には、何よりもまずストレスを軽減させることが重要。ストレスをゼロにすることはできなくても、減らしていくことは可能です。適度な運動、十分な睡眠、入浴、その他にも自分の好きな趣味でストレスを発散することもポイントです。また、生活習慣

の乱れで症状が悪化するケースも少なくありません。規則正しい生活を心掛けることも重要です。アルコールやタバコを控える必要があることは言うまでもありません。



カラダにうれしい!

旬レシピ

ごぼうと牛肉のパスタ

今回は旬の新ごぼうを使ったパスタをご紹介します。ごぼうと合わせるのは、相性バッチリの牛肉。シンプルな味付けで、素材の旨みが引き立ちます。

★ 材料 (2人分)

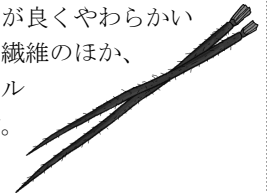
スパゲッティ 160g 牛肉(薄切り) 100g ごぼう 1/2本 ニンニク 1片
赤唐辛子(刻み) 1本 オリーブ油 大さじ1 塩 少々 黒コショウ 少々
醤油 大さじ1

★ つくり方

1. 牛肉はひと口大に切り、ニンニクは薄切りにします。ごぼうは水洗いし、斜め薄切りにして水にさらし、ザルに上げて水気を切ります。
2. スパゲッティは、熱湯に塩を入れ通常より1分短くゆでザルに上げます。
3. フライパンにオリーブ油、ニンニクを入れて中火にかけ、赤唐辛子、牛肉、ごぼう、スパゲッティを順に加えて炒め合わせ、塩、黒コショウ、醤油で味を調えます。

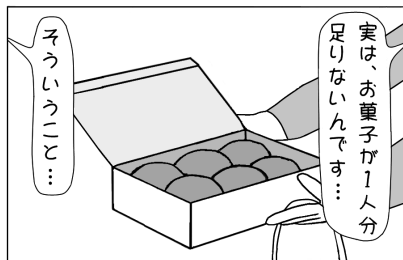
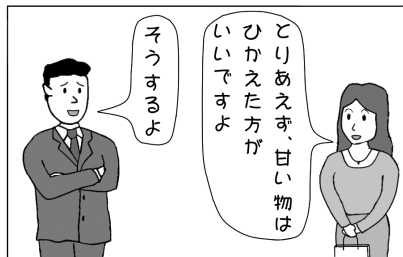
ゴボウ

市場にはほぼ1年中出回っていますが、この時期旬を迎えるのは「新ごぼう」「春ごぼう」と呼ばれる品種。香りが良くやわらかいことが特徴です。食物繊維のほか、各種ビタミンやミネラルなどが含まれています。



● 食物繊維

食物繊維は腸内環境を整える働きを持ち、便秘の解消に役立ちます。コレステロールや発がん性物質など体に有害なものを排出する役割も果たします。また、中性脂肪の値を低下させるのでダイエットにも効果的です。



CALENDAR 4月 April

| | | | |
|-------|-------------------|-------|-----------------|
| 1(日) | 新会計年度 エイプリルフール | 16(月) | 大志を抱く日 ポストンマラソン |
| 2(月) | 世界自閉症啓発デー | 17(火) | 春土用入 なすび記念日 |
| 3(火) | シミ対策の日 葉酸の日 | 18(水) | よいお肌の日 よい歯の日 |
| 4(水) | あんぱんの日 ヨーヨーの日 | 19(木) | 食育の日※ 飼育の日 |
| 5(木) | ヘアカットの日 | 20(金) | 郵便週間(～4/26) |
| 6(金) | 春の全国交通安全運動(～4/15) | 21(土) | 民放の日 |
| 7(土) | 世界保健デー※ 労務管理の日 | 22(日) | よい夫婦の日 清掃デー |
| 8(日) | 指圧の日 シワ対策の日 | 23(月) | シジミの日 地ビールの日 |
| 9(月) | 子宮頸がんを予防する日 | 24(火) | 植物学の日 |
| 10(火) | 女性の日 ヨットの日 | 25(水) | 世界マラリアデー |
| 11(水) | メートル法公布記念日 | 26(木) | よい風呂の日 |
| 12(木) | 子どもを紫外線から守る日 | 27(金) | 哲学の日 悪妻の日 |
| 13(金) | 浄水器の日 喫茶店の日 | 28(土) | 世界獣医の日 シニアの日 |
| 14(土) | 椅子の日 柔道整復の日 | 29(日) | 昭和の日 羊肉の日 畳の日 |
| 15(日) | 世界医学検査デー よいこの日 | 30(月) | 振替休日 図書館記念日 |

★ 世界保健デー (4月7日)

1948年のこの日、世界保健機関(WHO)が設立されたことを記念して制定されました。WHOは世界の人々の健康を守るためさまざまな活動を行う国際機関。毎年この日を中心に、世界各地で健康に関する多彩なイベントが行われています。

★ 食育の日 (4月19日)

三基商事が制定した記念日で、「しょく(4)」「い(1)」「く(9)」の語呂合わせに由来します。同じく、毎月19日は政府が制定した「食育の日」。食生活の乱れが指摘される昨今、食を通じた子どもの健全育成が重要視されるようになってきています。

メディカルインデックス

筋肉痛 《きんにくつう》

運動後に筋肉に起こる痛みが筋肉痛です。誰もが経験したことがあるのではないだろうか。運動中に起こる「現発性筋肉痛」と運動をした翌日から数日後に起こる「遅発性筋肉痛」の2種類に分けられますが、「一般的に筋肉痛といえは後者を指します。原因は、まだはっきりとは解明されていません。また、年齢によって痛みが出るまでの時間に差があることも、科学的には証明されていません。痛みが出る前は温めて血行を促し、痛みが出た後は冷やすことがポイント。ビタミンB群やタンパク質などの栄養素の摂取も回復に効果的です。痛みは時間とともに解消しますが、治まらない場合は肉離れなどの可能性もあるので注意しましょう。

4月は、別名 卯月(うづき)といわれます。この言葉は、旧暦の4月が卯の花(うのはな)が咲く時期にあたることに由来します。ただ、卯の花というと、多くの方が料理をイメージするのではないのでしょうか。ご存じの通り、卯の花はおからの別名でもありません。おもに関東でそう呼ばれます。その名の元になっている実際の卯の花は、空木(うつぎ)というのが本来の和名です。白く小さな花が密集し

季節のたより 出会いの季節に

た状態で咲きます。その様子から、おからの別名として使われるようになりました。花言葉は「秘密」。新年度の始まりにはちょっとふさわしくない言葉かもしれませんが、ただ、これ以外にも「古風」「風情」あるいは「謙虚」といった花言葉があります。こちらであればイメージも良さそうです。4月は出会いの季節。謙虚な姿勢を持ちながら、気持ちよく新しい人間関係を築いていきたいですね。

★ご紹介について...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。痛みのみならず、保険会社様とのやり取りや治療費・慰謝料に関して分からない事まで幅広くサポートさせて頂いています。"弁護士提携"も行っています。

【お知らせ】...21日(土)は臨時休診。30日(月)は午前からの診療になります。

季節が変わるこの時期は体調不良になりやすいですね!それは自律神経が過剰に働くことによる体のオーバーヒートが原因となる事が多いです。当院のコンピューターによる頸椎矯正は自律神経の中核である脳幹を活性化作用もありますので、定期的メンテナンスをお勧めします♪今月は、いよいよ子供の空手の試合国際大会が東京で行われます。昨年は惜しくも獲得損ねた入賞を獲りに行きたいですね。自分もあちこち行き来してしっかりとサポートして来ます!!