



「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

エコノミークラス症候群にご注意を

4月に発生した熊本地震の際、避難された人たちの中でエコノミークラス症候群を発症する人が多く見られました。ニュースなどで何度も報じられていたので、気になっている方も多いのではないのでしょうか。

エコノミークラス症候群とは、飛行機などで同じ姿勢のまま長時間過ごすことで足の血流が悪くなり、血の塊ができてしまう病気です。呼吸困難やショックを起こすだけでなく、最悪の場合、血管が詰まって亡くなることもあります。飛行機の「エコノミークラス」の狭い座席に座ったときに発症するケースが多いことからこの名前が付けられました。正式には「急性肺血栓塞栓症」と呼ばれます。

熊本地震に際しては、多くの方が駐車場に車を停めてその中で避難生活を続けたことで、この病気が多発しました。ただ、これは飛行機や車の中でだけ起きる病気ではありません。電車で移動していると

き、長時間デスクワークをしているとき、映画館で座っているときなどにも発症することがあります。年齢の高い方や女性に多いとされていますが、若い人、元気な男性も例外ではありません。

これを防ぐには、できるだけ長時間同じ姿勢にならないよう心掛けることが重要です。足の指やかかとなどをこまめに動かしたり、ふくらはぎをマッサージしたりするのが有効です。水分補給も大切なポイント。ただし、アルコールやコーヒーは脱水を招くので、できるだけ控えましょう。これからの季節は熱中症にもなりやすい時期です。これまで以上に水分補給には気をつけようとするところでは



くので、できるだけ控えましょう。これからの季節は熱中症にもなりやすい時期です。これまで以上に水分補給には気をつけようとするところでは

カラダにうれしい

旬レシピ

たたききゅうりの梅肉あえ

今回は梅干しを使ったさっぱりメニューをご紹介します。食欲が低下しがちな暑い季節にぴったりです。作り方も簡単。サツとつけて、酒のおつまみ、夕食のあと一品にいかがでしょう。

♡ 材料 (2人分)

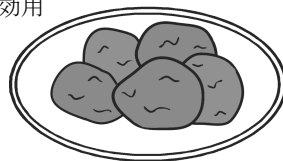
きゅうり 1~2本 梅干し 1~2個 みりん 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1 ごま油 小さじ1/2 かつお節 少々

♡ つくり方

1. きゅうりはすりこぎなどで叩き、ひと口大に切ります。
2. 梅干しは種をとり、包丁で刻んで潰します。
3. ボウルにきゅうり、梅干しを入れ、みりん、しょうゆ、ごま油を混ぜ、器に盛ってかつお節を散らします。

梅干し

梅干しは、ウメの果実を塩漬けした後で天日干しし、梅酢に漬け込んだものを指します。ビタミンやミネラルのほか、クエン酸などが含まれています。抗菌、疲労回復、食欲増進、整腸、免疫力アップなど、さまざまな効用を持つことでも知られており、古くから食用だけでなく薬用にも広く使われてきました。



● クエン酸

クエン酸は酢やかんきつ類に含まれる酸味成分の一種。体内で生成される乳酸の分解を促し、疲労回復にも効果があるとされています。体内にとどまる時間が短いので、こまめな補給が必要です。

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。



骨盤の歪みは重要？！

女性患者様から「私の骨盤歪んでますか？」とゆう質問を頂くことがあります。大昔前なら無かったような質問ですが、それだけ骨盤の歪みや骨盤矯正が世間に認知されているとゆう事でしょう…。但し、本来なら骨盤単独の歪みだけを気にするのではなく、姿勢全体を気にするべきだと思います。つまり、「私の姿勢＝背骨や骨盤は歪んでますか？」と質問するべきでしょう！ここまで骨盤だけがクローズアップされるのは、治療する人間にも問題があると思います。それは儲け重視で商用的になり過ぎているとゆう事です。まともに骨盤の歪みが診れない・まともに骨盤の歪みを矯正出来ない治療家でも謳い文句にしてしまっている感があります。もちろん骨盤の歪みと女性のお悩みの関係性はありますが、骨盤はそう簡単に歪みませんし、私が診ている限りでも極々少数の患者様にしか診られません。一番多いのは、実際には歪んでいなくても代償的に見かけ上は骨盤が歪んでいるように見えるケースです。それでは歪みの要はどこなのか？それが、当院が強くお伝えさせて頂いている首の歪みなのです。首の歪みが末端までの代償的な歪みを引き起こしている事の方が圧倒的に多いわけですね！割合で言えば、首の歪みが8割なら骨盤の歪みは2割の人が関係していると言えるでしょう…。だから高額な費用を払って骨盤矯正をされても2割の人には意味があっても8割の人には意味が無いとも言えますね！そこをきちんと伝えられる治療家こそが私は本物だと思いますが、長い物には巻かれる的な世の中・儲け儲け先行の世の中では無理ですかねえ。結論を言うと「骨盤はそんなに歪んでいるケースありません。首が歪んでいるから骨盤が二次的に歪んでいる事の方が圧倒的に多いです。大切なのは二次的な歪みではありません！また、パーツだけを気にするのではなく全体（姿勢）を気にして下さい。」って事ですね～。

メディカル
インデックス

PTSD

《Posttraumatic stress disorder》

日本語では「心的外傷後ストレス障害」。自然災害、事故、犯罪被害などによる強い精神的なショックが心のダメージとなり、時間が経つてからも苦痛、恐怖などを感じる障害を指します。具体的には、恐怖体験を思い出す、不安や緊張が続く、頭痛や不眠といった症状があらわれます。年齢や性別に関わらず見られますが、同じような体験をしてもなる人とならない人がいます。軽症であれば自然に回復するケースも少なくありません。しかし、長期にわたって症状が続く、重症化する場合もあるので注意が必要です。さらに、アルコール依存症や薬物依存症になる人も多いため、この点も要注意です。

4月14日から16日にかけて、熊本地方を震源とする大きな地震が発生しました。今回の地震は、「本震」と思われた揺れが実は「前震」だったということ、地震が比較的少ないと言われていた九州で起きたことなど、まさに想定外といえる出来事でした。被災地の一日も早い復興をお祈りするとともに、募金などできる限りの支援をしたいところです。そして同時に、今回の出来事を、私たちが地震に対す

季節のたより 地震への備えを

る備えについても一度見直すきっかけにしたいところでもあります。日本では、いつでも、どこでも地震が起こる可能性がありますが、常に地震を意識して生活するのは難しいかもしれません。地震が起きたときに慌てず対処できるだけの備えはしておく必要があります。家具の固定、食糧や水の備蓄、ラジオや懐中電灯の準備、避難場所の確認など、まずは基本的なところから始めていきましょう。

お知らせ

ゴールデンウィークが終わり、次の長期休暇はお盆休みですね(泣)梅雨による不調やエアコンによる不調が始まる季節になってきました。体調管理にはお気を付け下さいね！最近のブームは、釣り堀です(笑)。新城にある〇〇公園には釣った魚を料理してくれる食べる事が出来る施設があります。刺身、塩焼き、魚田、フライの中から好きな料理を作ってくれます。〇〇としたのは、お気に入りスポットなので人気が出過ぎないように(笑)。本当に教えて欲しい方は直接聞いて下さいねえ～。あと、道の駅もつくる新城もついでに行ける距離なので、まだ行かれていない方は是非行かれると面白いと思いますよ。猪ラーメンとか変わった食べ物もあるし、足湯もあるし、お土産もあるし！国道257も気持ち良いです！あつでもでも交通事故にはお気を付け下さいね！オートバイも走りますし、カーブも少々ありますので～。(認知も含めて)もし万一不運にも交通事故の被害に遭われた場合は、交通事故サポート専門院の当院に是非ご相談下さいね！