



「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

## スマホのやりすぎが招く体の不調

スマートフォン（以下、スマホ）の普及率は、今や日本人全体で70%を超え、20代に限っては90%以上といわれています。日常的なツールとしてすっかり定着したスマホですが、使い方によっては、体にさまざまな悪影響をもたらします。

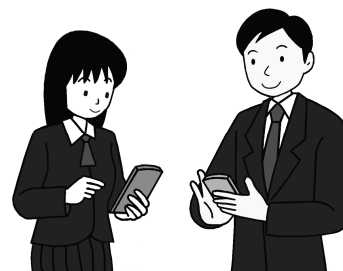
まず挙げられるのが「スマホ首」。これは、スマホを使っているときの首の形、つまり頭を傾けて首が曲がっている状態を指します。これが繰り返されると常に首が前に突き出た姿勢になってしまいます。結果として、肩こりや頭痛、自律神経の乱れなどを引き起こします。

「スマホ腱鞘炎（けんしょうえん）」になる人も増えています。これは、スマホの使いすぎによって指や手首に痛みが出たり、指が伸ばしにくくなったりする状態を指します。悪化して日常生活に支障をきたすこともあります。

最近は、「スマホ老眼」という言葉も聞かれるよう

になりました。これは、通常であれば老眼の症状は出ない20代や30代の若い世代に見られるもので、近くのものにピントが合わないといった症状があらわれます。これも、長時間スマホを見続けることによって起こります。最初は一時的な症状でも、長年にわたって繰り返されると、ピント調節機能が衰えて慢性化する恐れもあります。

ここで挙げた「スマホ〇〇」というのは、もちろん正式な病名ではありません。名前だけを見ると軽いイメージを持たれる方もいるようですが、重症化するケースもあるので注意が必要です。症状が見ら



れたら早めに治療することが大切ですが、まずはスマホの使用を控えるのが第一であることはいまでもありません。

カラダにうれしい!

### 旬レシピ

## さんまのカルパッチョ

今回は、秋の味覚の代表格、さんまを生でいただくメニューをご紹介します。野菜とドレッシングをあわせてさっぱり味に仕上げます。お酒のおつまみや前菜におすすめです。

### ★ 材料 (2人分)

さんま(刺身用) 1尾 タマネギ 1/2個 レタス 1枚 プチトマト 2個  
パセリ 適量 オリーブオイル 大さじ2 酢 大さじ1 塩 適量 コショウ 適量

### ★ つくり方

- さんまは薄い削ぎ切りにし、タマネギはスライスして水にさらし、レタスはひと口大に切り、プチトマトは4等分に切り、パセリはみじん切りにします。
- オリーブオイルと酢、塩、コショウを混ぜてドレッシングをつくります。
- 野菜とさんまを皿に盛り、ドレッシングをかけ、最後にパセリをのせます。

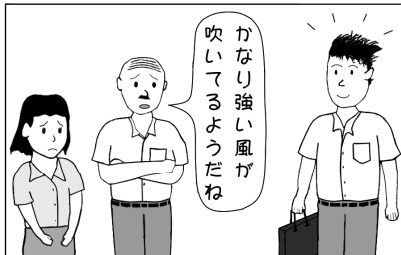
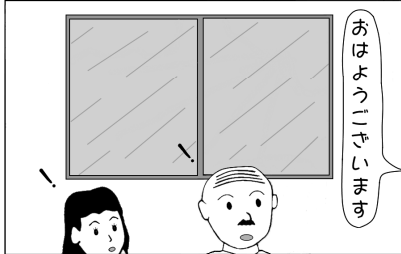
### サンマ

サンマは漢字で書くと「秋刀魚」。文字通り秋が旬の魚として古くから親しまれてきました。黒目の周りが透明で、口先が黄色く、太っているもののおいしいとされています。ビタミンA・B2やカルシウム、鉄分のほか、DHAやEPAなどさまざまな栄養素を含んでいます。



### ● ビタミンA

ビタミンAには皮膚を正常な状態に保つ働きがあるので、秋から冬にかけて気になる乾燥肌に効果的。気管支などの粘膜にも働くので、風邪の予防に繋がります。さらに、目の健康維持に欠かせない栄養素でもあります。



1(金)	防災の日 くいの日 キウイの日	16(土)	マッチの日 競馬の日
2(土)	靴の日 宝くじの日	17(日)	キュートな日
3(日)	クエン酸の日 グミの日 喘息デー	18(月)	敬老の日 かいわれ大根の日
4(月)	くしの日 串の日	19(火)	苗字の日
5(火)	サッカーW杯アジア予選(対サウジ)	20(水)	秋彼岸入 空の日 バスの日
6(水)	黒の日 黒豆の日 黒酢の日	21(木)	秋の全国安全週間(～9/30)
7(木)	クリーナーの日	22(金)	孤児院の日
8(金)	白露 国際識字デー	23(土)	秋分の日 秋彼岸
9(土)	重陽の節句 救急の日※	24(日)	大相撲九月場所千秋楽
10(日)	世界自殺予防デー※ 大相撲初日	25(月)	主婦休みの日
11(月)	アメリカ・愛国者の日	26(火)	伊勢湾台風の日
12(火)	マラソンの日 宇宙の日	27(水)	世界観光の日 女性ドライバーの日
13(水)	世界の法の日	28(木)	プライバシーデー
14(木)	メンズ・バレンタインデー	29(金)	クリーニングの日 洋菓子の日
15(金)	老人の日 ひじきの日	30(土)	国民体育大会(愛媛・～10/30)

### ★ 救急の日 (9月9日)

救急業務や救急医療に対する国民の理解・認識を深めることを目的に、厚生省が1982年に制定した記念日。日付は「9(きゅう)」「9(きゅう)」の語呂合わせに由来。この日を含む1週間は「救急医療週間」とされ、各地でさまざまな行事が行われます。

### ★ 世界自殺予防デー (9月10日)

自殺の予防と啓発を目的に世界保健機関(WHO)が定めた日。2003年に開催された世界自殺防止会議で、その初日が「世界自殺予防デー」とされました。日本では、毎年この日から1週間が自殺予防週間とされ、広く国民に対して啓発活動が行われています。

## メディカルインデックス

### 薬剤耐性 《やくざいたいせい》

細菌などが薬剤に対して抵抗力を持ち、薬が効きにくくなる、あるいは効かなくなることを指します。こうした性質を持った細菌を薬剤耐性菌といいます。細菌による感染症に対して、抗菌薬は非常に有効で、これまでに多くの人の命を救ってきました。しかし、これに抵抗力を持つ細菌があらわれ、治療が困難になるケースも増えています。細菌などが耐性を持つようになった背景には、抗菌薬 抗生物質の乱用があります。政府も、薬剤耐性の拡大を防ぐため、抗菌薬の使用に際しては処方されたとおりの用法・用量を守るよう訴えています。耐性菌を生み出し周囲に広げることを防ぐには、一人ひとりの心掛けも重要なのです。

暑さがやわらぎ、少しずつ秋の気配が感じられるようになってくると、「○○の秋」という言葉を耳にするようになります。その定番の一つとして挙げられるのが芸術。芸術というと、なんとなく高尚なイメージを持たれる方がいますが、一方で最近では気軽に楽しむ人も増えているようです。絵手紙、写真、書道、陶芸など、分野はさまざま。芸術に打ち込むのは非常に有意義なことです。ただ、せっか

### 季節のたより

### 芸術に親しむ

く芸術に力を入れるのなら、一つの分野だけに集中するのはなく、あえて異なる分野にも触れてみることをお勧めします。視野を広げると、発想の幅を広げることが繋がります。考え方が柔軟になれば、趣味をより深く楽しめるようにもなります。ひいては、人間関係や人生にも深みをもたらしてくれるでしょう。たまには寄り道をしながら、芸術に親しむというのがいいかもしれませんね。

★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。痛みの改善のみならず、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。

9月のお知らせ …18日(月)は祝日のため午前のみ診療。27日(水)30日(土)は休診。先月は、子供の空手の試合が京都でありました。今年最後の全国大会は、息子が二回戦敗退・娘は3位入賞でした。また、来年の全国大会に向けてサポートする限りです！また、今月は27日にお休みを頂いて、品川で今話題のファンクショナルトレーニングのセミナーを受講して来ます。今年後半は新たなトレーニング資格合格に向けて勉強中です♪