

★ 治療院・整骨院  
千樹館だより

10月号

第33号毎月200枚限定発行



発行責任者／千島直樹

住所：千葉県印西市浦部 163-5

電話：0120-080-134

HP：<http://senjyukan.sukkiri.org/>

ご相談メール：[rqqrq026@ybb.ne.jp](mailto:rqqrq026@ybb.ne.jp)

定休日：火曜日・水曜日

【2017年10月営業予定表】

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 休	4 休	5	6	7
8	9	10 休	11 休	12	13	14 午後休
15	16	17 休	18 休	19	20	21
22	23	24 休	25 休	26	27	28
29	30	29 休	28 休	27	26	25
30	31					

【当院では、交通事故の専門治療が可能です】

交通事故によるケガの治療や保険会社との様々な対応は当院にお任せ下さい。おケガの状態に合わせて早期回復治療をお受けします。早期回復治療を受けることで元気な体に戻り体が早く楽になります。自賠責治療でも患者様

の交通事故治療負担は無料です！

一切治療費はかかりませんのでご安心下さい！

書類のやり取りや慰謝料の問題などは・・・

当院の信頼できる顧問弁護士の先生が、

バックアップしてくれます。

悩まないで大丈夫です！(^)！

お気軽にご相談下さい。

● 10月は、通常通り営業です！

こんにちは、院長の千島です。10月を迎え、いよいよ秋も本番といった感じですね。治療院の周りは、稲刈り後の野焼きを終えた田園風景がいっぱいです。

秋は『読書の秋』『スポーツの秋』『食欲の秋』などと言われるように、何をするのにもちょうどよい気候です。また、美味しい食べ物が多く出回る季節でもありますね！

そんな秋の中で大きな行事という『ハロウィン』を思い浮かべる方もないでしょうか。毎年10月31日には・・・

『ハロウィン』では、仮装した子供たちが家々をまわってお菓子を貰って歩いたり、ジャックス・オ・ランタン（お化けのカボチャ）を作ったりすることもおなじみだと思います。特に最近では、仮装した人たちがたくさん集まりイベントもあったりするので、実際に自分が体験したことがなくなっても、テレビなどでハロウィン特集などを目的する機会も多いのではないのでしょうか。

そんなハロウィンですが、どのようなお祭りなのかあまり知られていません。アメリカでは盛んなのでよくキリスト教のお祭りのように思われがちですが、実はそうではありません。もともと西ヨーロッパに暮らすケルト人たちの『死者のためお祭り』が元になったのだそうです。

このケルト人は一年の終わりは10月31日で、この夜は死者の霊が家族を訪ねてくると信じられており、その時に同時に出てくる悪い精霊や魔女から身を守るために仮面をかぶったり、魔女除けの焚火を焚いたりしていたそうです。

『Tnik treat』や『ジャック・オ・ランタン』はこれにちなんでできたものなんだそうです。そしてこれがアメリカに伝わって子供たちのためのお祭りになったそうです。今では、日本でも愛されているこの『ハロウィン』は、クリスマスなどと同様にアメリカから伝わり広まったものです。私たちもお家やお墓も綺麗に掃除して秋を満喫したいですね！！

## 心身のストレスが低体温をつくり様々な病気の原因となる??

# 病気の始まりはストレスに関係している。

病気の発生学の進歩によって、**私たちが苦しめている病気の原因の多くがストレスにあること**がわかってきました。しかし、ひとくちに『ストレス』といっても、その実体はさまざまです。

対人関係や仕事のプレッシャーといった『精神的ストレス』もあれば、肉体疲労や睡眠不足、体の痛みなどの『身体的特徴ストレス』もあります。そうしたものは勿論、普段から私たちがストレスと自覚していなくても、体がストレス反応を起こすものはすべて、ストレスと考えます。人間の体は、常にベストの状態を保つように、様々な機能が働いています。ストレスが加わったときも、体はもとよい状態に戻すよう、様々な反応をします。それが『**ストレス**』です。例えば、寒いときにブルブル震えたり、暑いときに汗が出たりするのも、ストレス反応の一つです。

ほかに、プレッシャーを感じて胸がドキドキしたり、緊張してのどが渇いたり、恐怖を感じて鳥肌が立ったりするのも『**ストレス反応**』です。嫌なことがあると、イライラしたり、寝つきが悪くなったり、食欲がなくなったり、逆に無性にものが食べたくなったりしますが、これも**ストレス反応**の一つです。**私たちの体で最初にストレスを認識するには『脳』**です。

精神的ストレスはもちろん、身体的ストレスも全身に張りめぐらされた神経を通じてその『**情報**』が脳に行きます。そして、脳の『**視床下部**』というところで『**ストレス**』と認識されます。視床下部の働きはたくさんあります。ストレスを認識するほかに、体温調節や下垂体ホルモンの調整、さらに飲水行動、性行動、睡眠といった本能行動や怒りや不安などの情動行動も司っている視床下部と**ストレス**が深く関わっているからなのです。また、性的欲求不満を抱える女性が満腹中枢を満たしたくないというのは、すべて女性に当てはまるといわけではありませんが、視床下部が性行動を司ります。失恋でやけ食いを**して太ってしまう人がいるように、失恋で食欲をなくし、激やせしてしま**人もいます。私たちは日々の生活の中で様々な**ストレス**を感じながら生きています。**体はそうした**ストレス**に**反応**しながら、**肉体的にも精神的にもつねによい状態を保とうと、日々ベストを**尽くしているのです****。私たちが健康でいられるには、そうした体の**頑張りのおかげ**です。でも、そうした体の**頑張りにも限界**があります。ストレス状態が長期継続くと、体に対応しきれなくなり、**バランスを崩し、よい状態を保てなくなり**ます。それが『**病気**』の**始まり**です。そうした**病気発生**の**メカニズムに大きく関わっているのが、『自律神経の**バランス**』と『**ホルモン**バランス****』**である。心身ともに**バランスよく整える**軽スポーツや生活習慣を身につけることが大切である。**



①心と体が密接に関係していることを何というか？

**心身相関**

②自律神経系と内分泌系を司っている何か？

**視床下部**

③リラックスしている時に優位になっているのは？

**副交感神経**

④心の問題が密接に関わって体におこる身体疾患を何というか？

**心身症**

⑤衝撃的な出来事を経験した後に起こる心の障害を何というか？

**心的外傷後ストレス障害 (PTSD)**