

★ 治療院・整骨院

第34号毎月200枚限定発行



千樹館だより

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

定休日：火曜日・水曜日

11月号

【2017年11月営業予定表】

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

【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0円です！**

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!(^^)!
お気楽にご相談下さい。

● 11月は、通常通り営業です！

こんにちは、院長の千島です。朝夕の冷え込みがだんだん厳しくなり、秋から冬がそこまで近づいている感じですね。そんな季節になると『**温かい飲み物**』を飲んでホッと一息つきたくなるものですが、実は「温かい飲み物」は体を温めてくれるイメージがあります。必ずしも体が温まる飲み物ではないということをご存知でしたでしょうか？例えば、『**体を冷やす飲み物**』には、コーヒー、緑茶、牛乳、豆乳、ジュース、清涼飲料水、白ワイン、ビール、ウイスキー、焼酎などがあります。寒い日に飲みたくなるホットコーヒーが、実は、体を冷やしてしまうというには、なんだか意外な感じしませんか？反対に、『**体を温める飲み物**』には、紅茶、ウーロン茶、黒豆茶、赤ワイン、ショウガ茶、日本酒などがあります。ひとつひとつ覚えるのは大変ですが、見分け方のコツは『赤や黒など色が濃い物は体を温める、白などの色の薄い飲み物は体を冷やす』という区別になるそうです。また、『**寒い時期や土地で育った食材は体を温め、温かい時期や土地で育った食材は体を冷やす**』ということもあるようです。

こうして考えると、『**コーヒーが体を冷やしてしまふことや、白ワインと赤ワインの違いも理解できますね**』。また、『**お茶類の見分け方も発酵されているお茶は体を温める、発酵させていないお茶は体を冷やす**』ということもご参考にされてみてください。今の季節、特に冷え性の方は、できるだけ体を冷やす飲み物は控え、体を温める飲み物を摂りましょう！朝飲めば体がスッキリ目覚められますし、入浴前なら血行を良くして湯冷めるもしにくくなるそうです。また、寝る前に飲むと睡眠の質を上げる効果もあるそうです。体の外側からだけではなく内側からの温める習慣をつけて、これからの寒い季節を元気に過ごしましょう。

パーキンソン症候群にかぎらず、多くは五十代を境に発症率が急増します！

なぜ五十代を過ぎると病気になりやすくなるのか。

低体温は、あらゆる人にとってよくありません。

なかでも、とくにリスクが高くなるので気をつけていただきたいのが、五十代以上の人の低体温です。同じ低体温でも、二十代では、深刻な病気になる人はそれほど多くはありませんが、五十代になると病気を発症してしまう人が急増します。

脳の血流障害などが原因で起こるパーキンソン症候群も、発症する人のほとんどが五十才〜六十才です。パーキンソン症候群に限らず、**多くの病気が五十代を境に発症率が急増しあます。**

なぜ、五十代を過ぎると病気になるのでしょうか。それは、五十代を過ぎると、ほとんどの人は加齢による動脈硬化が起こってくるからです。動脈硬化とは、読んで字のごとく**動脈の血管壁が硬くなることです。しかし、たんに硬くなるというだけではありません。血管の内側の悪玉コレステロールがこびりついて『プラーク』と呼ばれる脂肪の塊ができ、血の流れが悪くなるとともに血流が詰まりやすくなってしまいますのです。**加齢によってこうした動脈硬化がひどくなっていくには、だいたい五十才前後です。ですので五十才の人は、年齢的な問題でどうしても動脈硬化がおきてしまうので、たとえ体温が高い人であっても、その人が若かったときより血流が悪くなっていると考えなければなりません。ただでさえそうした年齢によるリスクがあるのですから、その低体温が加わると、発症のリスクは跳ね上がります。

想像してみてください。動脈硬化によって硬く狭くなった血管の中を、低体温によってドロドロになった血流が流れることになるのです。しかもその低体温が交感神経の過緊張によるものであれば、血管が収縮するのでさらに細くなります。こうなると、脳梗塞、心筋梗塞、狭心症など深刻な病気を招くことになりかねません。こうした怖い動脈硬化もこれから申し上げる四つの危険要因に気をつけられれば、かなりの年齢まで防ぐことができます。動脈硬化を招く危険要因のリスクの高い順にいうと、『**高血圧**』『**喫煙**』『**糖尿病**』『**高コレステロール**』の四つです。ここで注目してほしいのは、二番目の『**喫煙**』です。そのほかの三つは、健康診断で要注意といわれると、多くの人が食生活を見直したり、薬を服用したりすることでコントロールしようと努力されるのですが、リスクが高い『**喫煙**』をやめる方は実際に多くはありません。いくら**血糖値やコレステロールをコントロールしても喫煙しているかぎり、動脈硬化はどんどん進行します。是非、煙草はやめましょう！**

（この文章は、上記の文章を要約・再構成したものです。元の文章には、一部の表現が強調されています。）

