

★ 治療院・整骨院
千樹館だより

8月号

第31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

定休日：火曜日・水曜日

【2017年8月営業予定表】

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

お気軽にご相談下さい。

●八月は、通常通り営業です！
熱中症にご注意して下さい。

こんにちは、院長の千島です。

すかり真夏を感じさせる季節となり、まさに盛夏いったところですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

さて、近年は『夏の節電対策』のひとつとしてお祭りや祭りやイベントで『打ち水』がおこなわれているのをよく見ます。また、飲食店や商店街のでも開店前に打ち水をしているのを目にするもあります。実は、打ち水は『冷涼効果』だけをねらったものではなく、お客様を自宅に招く際、玄関先や道路に水を撒くことで心地良くお客様を迎えるといったお清めの意味もあるそうです。

ところでこの打ち水ですが、実は、清涼感の演出だけではなく、古いデータになりますが、2003年（平成15年）の東京都墨田区で30万を超える人が集まった『大江戸打ち水大作戦』の際、実際に気温がそれだけ下がったかののの実験が行われました。その結果、打ち水をしたところ『気温が2度も下がった』という驚くべき結果が報告されました。さらに、打ち水をすると道路のホコリも抑えることができたといえますから、まさに打ち水は良い事づくしでもあります。但し、気をつけなければならないには、打ち水を撒くのが効果的なのは、『朝夕』の日差しがあまりきつない時期だそうです。なぜなら、日差しが強い時に打ち水をすると、水がすぐ気化して水蒸気になってしまい、気温が下がるより湿度が高くなってしまふからだそうです。また、大量の水を撒きすぎるのでご注意して下さい。夏の暑い最中、水に触れる気持ち良さから思わず打ち水をやってしまいそうになりますが、我慢しましょう。また、日本の伝統である『すだれ』『浴衣』も、見た目に涼しさだけでなく、体感気温や気温を下げる効果もあります。まだまだこの暑さはしばらく続くと思います。冷涼しになる、『良いアイデア』を考えてながら、毎日を楽しく過ごしましょう！

同じ低体温でも、年齢別で病気を発生している人が急増します！

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づけていたいただきたいのが、五十才以上の

人の低体温です。同じ低体温でも、二十代では深刻の病気になる人は、さほど多く

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。脳の血流障害が原因で起きるパーキンソン病も、発症する人のほとんどが五十〜六十代です。パーキンソン病にかぎらず、多くの病気が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となりやすくなるでしょう。それは、五十代過ぎると、ほとんどの人が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。

血管の内側に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、血流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。加齢によって、こうした動脈硬化がひどくなっていくのが、だいたい五十代前後ですから五十代の人は、年齢的な問題でどうして動脈硬化が起きてしまうので、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は血流が悪くなっていると考える必要があります。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、そこに低体温が加わると、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、血管は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もなりかねません。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てれば、かなりの年齢まで防ぐことができます。

危険予防
熱中症注意!
水分・塩分補給
適度な休憩
日よけ対策

悪循環
血圧上昇
動脈硬化