

★ 治療院・整骨院
千樹館だより
1月号

第36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

【2018年1月営業予定表】

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

新年あけましておめでとうございます！

こんにちは 院長の千島です。皆さん、良いお正月を迎えられましたか？ 風邪やお酒の飲みすぎでグッタリしていませんか？ ご家族でゆっくり過ごされている方もいれば、日頃の疲れを取るべく寝だめしている方、長期の休みを利用して旅行に行かれた方もいらっしゃるでしょう。いずれにせよ、明るい新年を迎えられた方が多かったことをお祈り致します。さて、皆さんは今年『初詣』に出かけられましたか？ お正月は前の晩の夜更かしやお酒が残っていて、なんてなかなか起きられなかったりしますよね（苦笑） それでもやはり、年の初めに神社などにお参りすると、背筋がピンとした気持ちになりますね。

また、神社に行くについつい当たり前のように「おみくじ」を求めてしまいますが、皆さんの今年の運勢はいかがでしたか？ また、縁起物と呼ばれる「絵馬」や「破魔矢」もやはり正月ならではのものですよね。ところで、「絵馬」には馬の絵が書かれていないのに、なぜ「絵馬」と呼ばれるのか、皆さんは不思議に思ったことはありませんか？ 実は、奈良時代に馬は「神様の乗り物」とされていて、神社に本物の馬を奉納していたそうです。それが時を経て、現在のような板の馬絵へと変化していったそうです。絵馬に自分の願いや目標を書くことで世の中に宣言しているような、より強い気持ちを持つことができるような気がしませんか。また、「破魔矢」はその年の悪い方角に向け、邪心などを浄化するものとして飾られるそうです。その他にも、一年の幸運を射止めるといった意味合いも含まれているそうです。「絵馬や破魔矢は今年買ってなかった～」って方もいらっしゃると思いますが、頼るモノはなくても強い心があれば大丈夫です！ さて、これからますます寒くなりますので、ご自愛してお過ごし下さい！

【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。

● 1月は、通常通り営業です！
年始の休診日は、1・2・3

自分の体の自律神経のバランスが乱れているか、どうか、もっと簡単方法は??

自律神経のバランスが崩れると低体温人間になる。

自分の体の自律神経が乱れているかどうか、もっと簡単に知る方法は体温を測ることです。ふだんから体温が高ければバランスがよく、体温が低い状態が続いていればバランスは崩れているといえます。

なぜなら、交感神経が過剰に緊張してしまった場合も、副交感神経が過剰に緊張してしまった場合も、どちらも血流障害が起こり、低体温になるからです。ただ、結果は同じ低体温でも、低体温に至るメカニズムは違います。まず、交感神経過剰低体温のほうから見いきましょう。残業続きで睡眠不足の人、ハードな仕事探しが続いている人、仕事のプレッシャーや人間関係で精神的ストレスを抱えて悩んでいる人は、どうしても交感神経が過剰に緊張してしまいます。じつは、白血球も臓器も同じように自律神経の支配下であり、交感神経が過剰すると白血球の中の『課粒球』が増加することがわかっています。私たちはふだん、ひとくちに『白血球』とっていますが、白血球には、『課粒球』（かりゆう）と『リンパ球』『単球』の三種類があります。そして、これらも中の免疫機能を担っているのが、『課粒球』と『リンパ球』です。『課粒球』には、全体の六〇%近くを占め、体外受精から侵入してきた細菌に対して働きます。リンパ球全体のおよび三〇%を占め、おもにウイルスやカビに対してはたります。交感神経が過剰に緊張すると、『課粒球』が増加します。

『課粒球』が増えるには一見するといふことのように思えます。でも、過緊張によって『課粒球』が増加しすぎるには、体にはよくないのです。なぜなら必要以上に『課粒球』が増えすぎると『課粒球』が死滅するときに、発生する活性酵素によって体のさまざま部分の組織が破壊されてしまうからです。また、こうして発生した大量の活性酵素は、血流を酸化させ、いわゆる『プロペロパロの血流』に変えてしまいます。

血流がドロドロになると、「血の巡りが悪くなるので低体温になります。働きすぎとは反対に、だらけた生活や運動不足が続くと、体は副交感神経が過剰に緊張します。そして、白血球に中のリンパ球が増加します。こうして副交感神経が過緊張でも、やはり血流障害が起き、自律神経のバランスが崩れている人がいかに多いかを物語っているといえるでしょう。

