

★ 治療院・整骨院

第47号毎月200枚限定発行



千樹館だより

12月号

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

【2018年12月営業予定表】

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

【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。

●12月は、通常通り営業です!

腰痛教室開催 12月24日(日) 15:00

こんにちは、院長の千島です。

2018年も残りあと1カ月を切りましたね! 振り返ってみれば今年も様々なことがありました。今年は皆様にとってどんな年でしたでしょうか? さて、そんな年の瀬ですが、この時期には1年の間で最も夜が長くなる日、そう『冬至』があります。本格的な寒さも「冬至」くらいからと言われますよね。ところで、そんな冬至には昔から2つの風習があります。ひとつは『かぼちゃを食べる』。そしてもうひとつは『柚子湯に浸かる』ですね。なぜ『かぼちゃ』なのかと言いますと、「かぼちゃを食べると運がつくから」と言われているからなんだそうです。その他にも、冬至には「ん」の付くものを食べると“運が呼び込める”とも言われています(例えば、「にんじん」「だいこん」「れんこん」「うどん」「きんかん」「ぎんなん」など)。また、もうひとつは柚子湯ですが、『冬至(とうじ)の日に湯治(とうじ)をして、柚子の風呂に浸かって体が息災であれば、融通(ゆうずう)が利くようになる』といった願かけをしていたとも言われます。とても洒落がきいていますが、これは一年の厄払いをする意味もあります。また、柚子は実るまでに約2年間もの長い時間がかかることから、苦勞が実りますようにとの意味もあるそうです。「柚子湯」は江戸時代にはすでに行なわれていたようなので、江戸時代の人々の暮らしぶりが書かれた書物には『今日、銭湯風呂屋にて柚子湯を焚く』と記されているそうです。江戸時代のお風呂といえば「銭湯」でしたので、皆で銭湯で柚子風呂に入っていたのでしょう。想像するだけでもホカホカしてきそうですね(笑) かぼちゃにしても、柚子湯にしても、何かと語呂合わせが優先されているようなイメージですが、実際にかぼちゃは「ビタミンA」や「カロチン」が豊富で、風邪予防にも効果的です。また、柚子湯はゆずの果皮に含まれる「クエン酸」や「ビタミンC」によるリラクセス効果、美肌効果、腹痛、神経痛、リュウマチなどにも効くそうですよ。

それでは皆様、良い年の瀬をお過ごし下さい!

## 低体温を防ぐ理想の生活習慣を身に付けよう！

### 電球をつけたまま寝てはいけない？

寝るときに絶対にやめてほしいのが、明かりをつけたままに寝ることです。

私の知り合いの患者さんに、四十代の若さで心筋梗塞を起こしてしまった人がいるのですが、会計士だったその人はもともと仕事が忙しかったこともあって暗くすると起きられないからと、部屋の照明をつけたまま寝ていたのです。これは体、とくに脳にとって大変悪いことなので、絶対にしないでください。人間の脳は、目をつぶっていても目の奥にある網膜が光を感じしなくなることによって、脳の松果体というところから睡眠を促す『メラトニン』というホルモンがでるのです。そのため明るいところで寝ると、網膜は光を感じてしまうので、メラトニンが分泌されず、睡眠の質が落ちてしまうのです。これが大変です。メラトニンは体にいまが活動すべしなのか、休むべき夜なのかを知らせ、体内リズムを整えるという重要な作用をもったホルモンとして知られています。じつはもう一つとても重要な働きもっています。それは、脳と精子における抗酸化作用です。わかりやすくいえば、日々、質のいい睡眠をとることで、脳の錆びと、男性の場合は精子の質の劣化を防がれているのです。ですから、夜電氣をつけたまま寝ていた会計士のひとが心筋梗塞を起こしてしまったのも、もちろん睡眠の質が低下によるストレスが直接的には影響しています。メラトニンの不足による脳の酸化も原因の一つだったと考えられるのです。網膜はとても小さな光も感知するので、夜は真っ暗な環境で寝ることが大切です。小さなお子さんなどがいると、怖がるからと小球電球をつけたままにしている人もいますが、小球電球でもメラトニンの分泌は抑えられてしまうので、子どもが寝たら必ず消すようにして下さい。

人間の体にとって一番いいのは、自律神経もリズムにあわせ日中活動し、夜に睡眠をとるという生活です。また、体をきちんと横たえて寝ないと、深刻な病気も原因にもなりかねません。なぜなら、睡眠には脳を休ませるといふことのほかに、『体を重力から解放する』という重要な目的があるからです。原因不明の骨髄白血球病や、慢性骨髄性白血病、再生不良貧血など骨髄に問題が発生することによって起きる病気を発症した多くは、慢性的な睡眠不足を抱えていた人です。夏目雅子、市川團十郎さんなどが芸能人に多く見られます。



今年の日本全国の自然災害においてお亡くなりになられた方に謹んで哀悼の意を表します。

また、被災された方々に心よりお見舞いを申し上げます！