

★ 治療院・整骨院  
**千樹館だより**  
2月号

第37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

【2018年2月営業予定表】

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

【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。**

●2月は、通常通り営業です！

こんにちは、院長の千島です。 あっという間にお正月も過ぎ、2018年も2月を迎えましたね。 今月は何と言っても4年に1回の『平昌冬季オリンピック・パラリンピック』が開催されますね。 1年で最も寒いこの季節、冬季オリンピックを楽しむため、受験で力を出し切るためにも、しっかり体調管理されて下さいね。 ところで、この時期特に気をつけて頂きたいのが「インフルエンザ」と「ノロウイルス」です。 『インフルエンザ』の感染力はとても強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しているそうです。 突然高熱が出て、倦怠感や関節痛を伴うようであれば、インフルエンザの可能性大ですから、すぐに病院へ行かれて下さいね。 発症から48時間以内に「抗インフルエンザウイルス薬」を服用すると、早く回復する可能性も高まるそうです。 インフルエンザは事前に予防接種を打っておくと、発症の危険性も減って重症化も防ぐことができるでしょう。 また、同じく冬場に気をつけなければならないのが『ノロウイルス』による食中毒や感染性胃腸炎です。 これらに感染してしまうと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱などの症状が数日間続きます。 インフルエンザほど長く苦しむことはありませんが、お子さんやご高齢の方は嘔吐物を詰まらせ、窒息してしまう危険もありますので注意が必要です。 ノロウイルスは食品からも感染しますから、食材はよく加熱し、調理器具などは使用後すぐに洗って、熱湯で1分以上加熱してから使うようにしましょう。 冬場に流行るこの2つの感染症、どちらも気をつけなければならないのは感染経路を経つことです！ 「帰宅時」「調理前後」「感染した人の手当をした後」などは、徹底した手洗いを心がけて下さいね。 また、どちらも体の免疫力が弱っていると感染しやすくなり、感染したときに症状が重くなってしまふ恐れがあります。 これは年間を通して言えることですが、普段から「十分な睡眠」「バランスの良い食事」「適度な運動」を心がけ、免疫力を高めておきましょう。 それでは皆様、2月も楽しくお過ごし下さいね。

# 冷え性と低体温は違います。

**女性の半数以上が冷え性！**

冷え性は女性に多い症状です。個人差はありますが、女性の半数から七割近い方が冷えをつらいと感じています。女性は男性に比べると、熱を作り出す筋肉が少なく、皮膚の表面温度が低い、貧血や低血圧の人が多いことなどがその理由と考えられます。また、月経の影響などで、腹部の血流が滞りやすいといったことも、女性に冷え性が多い理由でしょう。

**冷え性と低体温は違いとは！**

一般に体温を測って三六℃未満の人を「低体温」と呼ぶことがありますが、冷え性は「体温が何度以下」という考え方はちがいます。

冷え性は、「普通の人が寒さを感じないくらいの温度でも、全身や手足、下半身など体の一部や全身が冷えてつらい症状」とされています。

**意外に多い夏の冷え！**

冷え性というと冬を連想しますが、冷房の効いた現代では夏の冷え性も多く見られます。外の暑さで汗をかき、冷房がきいた室内で冷やされ、汗が乾くときにも熱が奪われて冷え性の原因となってしまうというパターンです。これに加え、冷たい生ビールをガブガブ飲む、暑いからと浴槽に入らずシャワーですませるといった夏の生活習慣も、冷え性を招きます。

**男性にも、高齢者にもある冷え性を感じる方がおります！**

**男性の約一割が冷え性です！**

冷え性は女性に多い症状ですが、男性でも冷え性に悩んでいる人はめずらしくありません。

