

★ 治療院・整骨院 千樹館だより

第42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

7月号

【2018年7月営業予定表】

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

●7月は、通常通り営業です！
腰痛教室開催 7月22日(日) 15:00

こんにちは、院長の千島です。7月ですね。早いもので今年も半分が過ぎ、下半期に突入です。今年は桜の開花が関東までは例年より早かったのに、東北や北海道には、桜前線がゆっくり北上していましたね。そして、梅雨入りも関東までは早かったですが、空梅雨が続けていたため、今年の天気は少しおかしかったですね。今年の夏は“暑くなる予想”ですから、熱中症には十分に気をつけましょう。さて、『ロシア開催のサッカーワールドカップ』の試合が始まりました。コロンビア戦で戦前の予想を覆し、2-1で見事勝利を収めました。素晴らしいスタートダッシュです。あるメディアが西野監督の発言を取り上げ、監督の試合勤に対する不安について書いている。監督として数々の実績を積み重ねてきた西野監督だが、ここ数年はブランクがある。自身の不安要素を「ゲームはこういう流れで、こう入っていたんだなと感じさせられた」と言い、さらに改善や修正してきたいプレーについても、「自分の頭の中もスピードアップしなければならない」と語っていたのだ。勤は経験則による感性と創造する際の閃きからなるといわれる。勝負師の勤、職人の勤といわれるが、無数の経験やバラバラの知識につながりをもたせてギュッと圧縮してまとめ、目指す方向や対象を把握して創造し、判断やパフォーマンスに変えていく能力が勤だという。こう書くと、一人ひとり選手を招集して代表チームをつくり上げて勝利を目指すのと、勤の能力が出来る上がるプロセスはどこか似ている。西野監督の発言を踏まえると、自らの勤がまだ完全に取り戻せておらず、選手それぞれに対する知識もまだ十分ではなく、選手に対する勤も働いていないようだ。そのため目指す方向に選手を動かす判断スピードが頭の中で追いつかず、閃きにつながらないのだろう。勤を取り戻すだけでなく、新しいチームへの知識を上書きする必要があるからだと言うコメントです。私自身も、人生の日々の生活の中でしっかりと「目標」を持ち、その目標に向かって真っすぐ邁進したいものです。

ホルモンのバランスが崩れると低体温人間になる。

ストレスを受けると細胞もダメージを受ける【I】

ここまで、脳の視床下部でストレスが認知されることによって、自律神経にどのような影響が出るかを見てきました。

ここからは、脳の視床下部から始まるもう一つのストレス経路、ホルモンのバランスについて見ていきます。脳の視床下部が認知されると、視床下部はストレスによって体が受けたダメージを回復させるため、同じく脳の『下垂体』と呼ばれる場所に指令を出します。視床下部から指令を受けて下垂体は、ダメージ回復の実働部隊ともいべき副腎にストレス軽減に役立つホルモンを出すよう指令を出します。これによって副腎から出るのが『コルチゾール』というホルモンです。この『視床下部』と『下垂体』『下垂体』の関係は、『社長』と『部長』と『部下』の関係に似ています。

社長（視床下部）の命令が部長（下垂体）に行き、部長が部下（副腎）に社長の命令に伴った仕事をするように指令を出す、すると部下が実務部隊として働く、というわけです。こうした脳から副腎への一連の流れを、それぞれの頭文字をとって（HPAアクセス）といいます。さらにももしろなのが、部下である副腎（A）から社長（H）

部長（P）、それぞれにフィードバック、つまり状況報告が行われるのです。通常は、ストレスを感じるとコルチゾールの分泌量が増え、ストレスが解消されるとコルチゾール値が正常化します。でも、ストレス状態が長く続き、ずっとコルチゾールを出しつづけると副腎は疲れ果ててしまいます。そうした副腎のハードな働きぶりは、視床下部と下垂体へ報告（フィードバック）されているので、あまりにも副腎が働きすぎると、『ちょっと休ませて』という命令が社長から部長へといくこととなります。

こうなると、ストレスがあるにもかかわらず、コルチゾールが出ないという状態になってしまいます。これが、**第一章でも触れた副腎の疲労状態【アドリーナル・ファティーグ】**です。では、このコルチゾールとはどのような働きをするホルモンなのでしょう。

じつは、**コルチゾール**というのは、**疲労した細胞を元の元気な働きを司るホルモン**なのです。

