

★ 治療院・整骨院

第49号毎月200枚限定発行



千樹館だより

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

2月号

【2019年2月営業予定表】

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

【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

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！

腰痛教室開催 2月24（日）15：00

こんにちは、院長の千島です。一年の中で一番寒さが厳しいと言われる2月になりました。風邪やインフルエンザに気を付けて、元気に春をお迎えください。さて、今月のイベントといえば、2月14日の「バレンタインデー」があります。バレンタインデーといえば『チョコレート』ですが、店頭には華やかなギフトボックスが並ぶと、つい足を止めてしまう方も多いのではないでしょうか？寒さで体も気持ちも縮こまりがちなのこの季節、温かい飲み物と一緒にいただくチョコは何だか幸せな気持ちになります。最近は、誰かに贈るのではなく、自分のごほうび用に高級チョコを買い求める人も増えているそうです。ちなみに、日本国内では年間28万トン以上のチョコレートが消費され、その消費量はなんと世界第6位！日本人はかなりのチョコ好き国民だったんですね。そんなチョコレートの起源はるか昔の古代メキシコ。当時は「神様の食べ物」と呼ばれ神聖なものとして珍重されていたそうです。当時はカカオの種をすりつぶして作る飲み物だったようで、“一杯飲めば、他に何も食べなくても一日中歩くことができるほどにパワーがみなぎる”と言われていたようです（笑）現在でも、登山などの非常食には欠かせない存在ですね。このように栄養価の高いチョコレートですが、実は「発酵食品」だということをご存知ですか？発酵食品と聞くと、ますますいろいろな効果がありそうで、今後の研究成果が気になります。最後に、最近言われている体に良いチョコレートの食べ方をご紹介します。まず、健康に良いことが医学的に証明されているのは、「カカオ含有率が70%以上」のダークチョコレートです。食べるタイミングは「食前」または「午後3時前後」とされ、食前に食べれば食欲を抑える効果が期待でき、午後3時ごろは食べても太りにくいそうです。また、チョコレートの健康成分が血中に残るのは2時間程と言われているため、数回に分けて少量ずつ食べるのも良いかもしれません。食べる量は板チョコ3分の2枚分くらいが適量で、噛まずにゆっくりと口の中で溶かすのがおすすめです。ただし、チョコレートは高カロリー、高脂肪ですので、食べすぎには気を付けて下さいね。

睡眠薬の服用は、睡眠障害を悪化させるだけ。

低体温は、睡眠の質を低下させます。そのため、低体温の人の中には、睡眠に関する悩みを抱えていらっしゃる方がたくさんいます。

生理的な睡眠に何らかの障害が起きている状態を『睡眠障害』といいます。この睡眠障害にもさまざまなタイプがあります。まず、布団に入ってもなかなか寝つけない『入眠障害』。寝つきはそれほど悪くないのだけど、夜中に何度も目が覚めてします。『中途覚醒』。そして、お年寄りに多い、朝早くに目が覚めてしまう『早朝覚醒』です。じつは、睡眠障害は自律神経の過緊張が原因で起きるのですが、副交感神経過剰型と、交感神経過剰型では、現れる病態に違いがあります。交感神経過緊張の方に現れやすいには、『中途覚醒』と『早朝覚醒』です。睡眠は、本来『副交感神経優位』の状態で行われます。そのため交感神経が過剰に緊張していると、深い睡眠に入ることができず、繊細なことで目が覚めてしまいます。原因としては、働きすぎや精神的ストレスのほかに、薬剤性の交感神経過緊張があげられます。なかでもとくに注意してほしいのが、**薬剤性ストレス**です。**途中覚醒や早朝覚醒があると、ゆっくりと眠たいという気持ちから『睡眠剤』の服用を医師に希望される方が多いのですが、これが逆効果です。**

糖尿病や高血圧症などでふだんから薬を常用している人は、こうした薬剤性の不眠症になりやすく、睡眠剤もはじめのころは効果があるのですが、長い目で見ると交感神経を刺激してしまうので、常用することによってさらに重い睡眠障害を招く結果になっています。**では、どうすればいいのでしょうか。**

原因は、一つは運動不足で、もう一つは昼寝のしすぎです！

入眠障害の人は比較的簡単です。まず、しっかりと体を動かすこと。そして、眠くなっても昼寝を我慢することです。どうしても眠くたまらない人は昼寝をしてもかまいません、長く眠らず十五分程度の仮眠にとどめておきましょう。この二つを実践すれば、ほとんどの方が、入眠障害は改善して安心出来ます。**軽いウォーキングから初めては如何ですか…**

