

治療院・整骨院

千樹館だより

2月号

第61号毎月200枚限定



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

【2020年2月営業予定表】

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

＜いそがしいひとに＞

- ・もっと健康になりたい。
- ・もっと、キレイになりたい。
- ・もっと、速さを伸ばしたい。
- ・もっと、イキイキと生きたい。

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、2020年も2月を迎えましたね。今月は何と云っても【新型コロナウイルスの問題】と【東京オリンピック】があります。 また、学生の方は受験シーズン真っ盛りではないでしょうか。 1年で最も寒いこの季節、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【免疫をアップ】して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后すぐに洗って、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う恐れがあります。 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。

免疫と体温を高く保てば病気は自分で治せる！

体温を上げると免疫力が高まり

基礎代謝が高まり健康になる

優れた機能も冷えていると・・・

しかし、体が冷えているとどうなるでしょう？

寒いときは、血液の熱が逃さないように、血管収縮して細くします。末梢血管と呼ばれる、腕や足、顔などに分布している血管は、冷えていると特に細くなります。血管を細くして、血管の断面積を小さくすることで、体の隅々まで送られる血液は少なくなります。もし、冷えている部分に血液を多量に送られるとどうなるでしょう。

血液は体の中央部では37度くらいです。その温かさを有して、心臓から力強く全身におくりだされます。

冷えているときの体の表面は何度になっているでしょう？

冷えていると実感している女性の手先の温度は20度くらいです。すごく冷えている人は18度くらいです。この低体温部分を血液は通るので、冷えてしまうことも納得できるでしょう。37度の液体である血液が20度くらいのところで冷却されれば、血液の温度は下がるはずですが、ですから、たくさん血液が、冷えている腕や脚の血管を流している間にすぐに冷やされます。それでは、やがて心臓に戻される血液は、とても冷たくなっていくでしょう。その状態が繰り返されるので、体の中心部まで冷えて、体を正常に維持しにくくなります。ですから、冷えている部位は、腕や脚の血管は細くなるのは、中心部の体温を維持するためには好都合です。ただし、血管が、細く、血液も少量しか送れないとなると、その部位には血液で運ばれる酸素も栄養分も、豊富には届きません。それでは、**酸素不足、栄養不足の悪条件で生命活動を強いられるのですが、早くから疲労するのも当然です。**ときには、**不調が生じたり、病気になるったりもします。**そのため『なんとなく疲れが残る』とか『脚のたるさは不快』と、なるのです。『寝ているときに足が冷える』とか『ちよっと歩きすぎると腰が痛い』などとなるのです。体温管理と脳（睡眠など）を休ませることも大切です。

