

★ 治療院・整骨院 千樹館だより

第79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

8月号

【2021年8月営業予定表】

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

コロナウイルス感染症予防策

- 1、換気の悪い密閉空間
- 2、人が密集している
- 3、近距離での会話や発声が行われる

こんにちは、院長の千島です。

新型コロナウイルス感染症のウイルスは瞬く間に地球上に広がっていき、世界的大流行を引き起こした。

実は、人間と感染症の付き合いは非常に長い。過去にも地球環境や人々の行動の変化に伴い、その時代を特徴づけるような感染症が流行した。そして、人間はその都度、大きな社会構造の変化に適応してきた。これからの時代、私たちはウイルスにどのように向き合えば良いのだろうか。

ウイルスとは何か、ずっと人間と共存そもそも、ウイルスとは何だろう。大ききでいえば1万分の1ミリくらい。大気中でも、砂漠のど真ん中や深海底でも、ウイルスはどこでも見つかる。

自然界は、ウイルスに満ちあふれている。

「細胞の中から遺伝子が飛び出して、活動を始めたようなものと考えればいい」と説明してくれた。病気の原因となるウイルスは“悪者”扱いされやすいが、ポジティブな面もあるという。

例えば、ここ20年ほどの研究で、哺乳類の胎児をウイルスが守っていることがわかってきた。

胎児は、半分は父親の遺伝子を持っている。母親から見ると、半分のたんぱく質は自分とは別なものです。母親の免疫系からの攻撃で、胎児は生きていけないはずではないか。ではなぜ、生きていけるのか長い間、謎だった。「おなかの中に赤ちゃんが宿ると、母親の胎内の常在ウイルスが集まってきて膜を作り、赤ちゃんを包み込みます。

そのことで、母親からの免疫系の攻撃を遮断できることが分かったのです。

ウイルスがいなければ、われわれ人間はこの世に存在しなかったです。という意味で、たいへん重要な役割です。

心地よく毎日が過ごせば、人生も好転するでしょう！

夏なのに体がギンギンに冷えている

では、夏はどうしようか？

本来ならギリギリの太陽の下で、日々を満喫できるはずですが。日差しの中の暑さと木陰の涼しさ、この交互に変える自然な寒暖で、ポンプのように血液めぐりはさらにスムーズになります。眩しい日差しと、木陰の涼しさ、どちらもそれぞれ気持ちよく、夏が旬のスイカをはじめとする果物、トマトやきゅうりなどの野菜も適度の体を冷やすので美味しく感じます。

ところが最近の夏は、どうせしようか？
あいさつ代わりに『暑いですねえ』と言うし、テレビ番組のパーソナリティーも決まり文句として『今日も暑いですねえ』から、番組がスタートします。でも、実際はクーラーが効いた部屋の中で、極端な薄着です。しかも、食べ物や飲み物は冷たいものばかり。

これでは、暑いはずの夏なのに、体がギンギンに冷えています。本来は、めぐりも最高潮に達するはずの季節である夏に、涼しいを通りすぎて予定外の寒い思いをさせられると、体は困っています。しかし、体をコントロールしている自律神経は、調整がつかなくなり自律神経の働きが乱れます。自分の意志でコントロールできず自動的に調整されている血管の太さ、汗の量、心臓の動き、胃腸の働く速度や消化液の分泌量、生理の周期などなど。これらの調整がうまくいかないために体調は悪くなります。しかも、体は、汗をかいた後のクーラーでの冷却があり、冷やされます。気分的にも疲労がたまって、ぐったりして意欲も低下しています。そんなことで、めぐりは一気に下降します。しかも、屋外では汗をかきますから、人によっては脱水状態になっています。つまり、ややもすると血液も水分が不足してドロドロ、血液の流れが悪くなりがちです。予想外の冷えにプラスして血液がドロドロ、これではダブルパンチです。この、本来最高潮に達するはずの夏にめぐりのよさを維持出来ない生活は、その後に訪れる秋から冬にかけての健康にも悪影響です。夏の間に活動して、筋肉も使い強くなっているはずの筋肉が衰えています。しかも、運動不足のより脂肪は増えがちです。最近では、『夏やせ』する人は、とても冷えないまま秋になり、ますます冷えます。暑くて活動が乏しかった筋肉は低下して脂肪は増加する。これは、体に重さという負担を増やしていることとなります。秋になると腰痛や肩こりなりやすいのは、そんな冷えや重さが原因です。

