

# ★ 治療院・整骨院 千樹館だより

## 11月号

第82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

### 【2022年11月営業予定表】

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

#### 【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。**

11月病は気候が原因と言われています。  
外気の温度差と体調管理にご注意して下さい

こんにちは、院長の千島です。すっかり秋も深くなり、吐息にも冬の気配を感じられる今日この頃ですが、皆様はいかがお過ごしですか？**腸活についてお話をします。**腸が喜ぶ食習慣を整えてあげることです。**まずは腸のことを知ろう！**腸活をはじめるとは、まず「腸」のことを理解するのは大切なことですね。学生時代に生物などで学んだことがある方も多いとは思いますが、でも、実際、「**腸はどんな働きをしているの？きれいな腸ってどうやってわかるの？**」と疑問に思うことはないでしょうか。ここまではまず、腸について説明します。**腸ってどんな存在？腸活のメリットは？**腸は食べ物を消化して栄養を吸収、そこで出たカスや老廃物を排出してくれる臓器です。これ以外にも腸はさまざまな機能を持っていて、例えば「**免疫機能の調整**」、そして「**神経伝達物質の合成**」が代表的です。私たちの体には、病原菌やウイルスを排除する免疫細胞が存在していますが、実は腸には全免疫細胞の6割以上があります。さらにセロトニンやドーパミンなど、幸福ホルモンと呼ばれる神経伝達物質を合成するのも腸。特に睡眠ホルモンに深く関係するセロトニンは、95%が腸で作られています。このように腸は、私たちの体、心を操る臓器として、**体の陰の支配者**とも呼ばれています。**腸活**をすることで、**美肌、見た目の若々しさ、ダイエット効果、アレルギーや風邪の予防&改善、メンタル面の健康、睡眠改善など、健康にも美容にも嬉しいメリットがたくさんあるのです。**腸の活動を活発化し、便通を良くしてくれるので、結果的に肌のコンディションも良好になるなど、腸活はいいことづくめです！

## 心地よく毎日が過ごせば、人生も好転するでしょう！

# ストレスは体質に影響する

ストレスと「やせ体質」にも関係があります。

ストレスがあると、胃腸の具合が悪くなってやせてしまう人がいます。食欲不振、胃痛下痢など疲労してやせていきます。周囲の人々から「大丈夫？」と心配される状況です。

このタイプの人は、やせてきたら無理に食べようとしたり、無理に太ろうせず、少量ずつ食べたいものを摂るようにしていきます。やがて、ストレスが減ったり、問題が解決すれば体調は元に戻ります。体重も戻りますからあまり心配はいりません。しかし、ストレスで太ってしまう人はいます。

ストレスがると、脳の視床下部ではストレスのある状態に適応しようと、さまざまな反応が起こります。ですから、視床下部は、テントコマイもなっているのです。

普段は、太ったときや脂肪が多い食事を食べたとき、脂肪細胞からレプチンと呼ばれる物質が分泌されます。このレプチンが脳の視床下部に届いて食欲を低下させて肥満防止の働きをします。つまりレプチン「太り予防サイン」というわけです。

ところが、ストレスがあると、視床下部では生命維持に大切な作用を行うことで大忙し。

食欲のコントロールは、すぐには生命に支障がありません。そのため、どうしても後回しになりますから、レプチンが届いても、脳内では食欲抑制の作用はなかなか作動できません。脂肪高カロリーのものを取りすぎても、それでも食べ続けますから、いつのまにか太ってしまうのです。やがてそのストレスから解放されて肥満により動くのがおっくう、生活上でも運動が減少してどうしても消費は減少します。そしてさらに太る傾向になります。また、増大してしまつた体を維持するため、自然の食欲も増大します。ですから、たとえストレスから解放されても、やせる生活には戻りにくくなります。普段からストレスをためないストレス太りの人が、会うたびに太るように見えるのは、当然です。つまり、同じ日常生活の上で、ストレスを感じない人、ストレスをためやすい人が、太りすぎやすい人なのでしょう。ストレス冷え、ストレス太りなど、ストレスが万病のもとといわれます。冷えない体になるためにストレス対策が必要なことと同様に、やせ体質になるためには、気持ちの持ち方、物事のとりえ方も大切なことです。つまり、冷えない体質を目指す、自然にやせ体質になれます。

