

★ 治療院・整骨院

千樹館だより

9月号

第 891 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

【2022年9月営業予定表】

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

【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。

9月になると夏バテとは違う不調が起これと言われています。夏場は暑さで食欲不振になったり、怠さを感じたり、外と室内の温度差からバランスが乱れがち。9月の不調は、夏の疲れの蓄積に気候や日照時間の急激な変化が加わることが原因と言われています。

こんにちは、院長の千島です。

呼吸器感染症は季節性を持つ新型コロナ感染症の感染拡大

ついて、日本は世界の感染者数の増減と同じ傾向を示し、このことから1月に発出された日本の緊急事態宣言が果たして奏功したのかどうか検証が必要だろう。ところで、4月第4週に入ってから日本列島は全国的に晴天が続き、夏日になる地域も出てきている。

一般的に呼吸器感染症は、寒く乾燥した冬期に感染が広がる傾向にあり、例えばインフルエンザウイルスの場合、寒冷で乾燥した環境で増殖します。

新型コロナウイルスと同じコロナウイルスである SARS(サーズ、重症急性呼吸器症候群) ウイルスも MERS(マーズ、中東呼吸器症候群) ウイルスも感染に適した気温や湿度があるようです。

2003年に流行した SARS のウイルスは、プラスチックなど表面のつるつるした物質上で22から25、40%から50%の湿度(相対湿度=実際の水蒸気量/空气中に存在できる最大の水蒸気量)の環境で5日以上、存在できた。だが、気温と湿度の上昇とともに SARS のウイルスが減ることがわかっている。2012年に流行した MERS のウイルスは、20、湿度40%のプラスチックの表面で60時間を超えて存在したが、高温高湿に弱く、30、湿度80%で24時間経つと消滅した。一方、砂漠地帯で龍羽こうした MERS の場合、45でもウイルス症状が続いたという報告もある。

気温と湿度が高くなるとどうなるかでは、新型コロナのウイルスはどののだろうか。

パンデミック初期には、新型コロナのウイルスには気温や湿度、季節性はないという研究が散見された。例えば、上海の復旦大学の研究グループが全224都市の気温と湿度を調べたところ、新型コロナ感染症の感染との関係はみられず、日照時間が長くなることによる紫外線量の増加とも関係しなかったという。だが、新型コロナが世界へ広がるにつれ、各国から気温・湿度と感染との間に関係があるという研究が始まりました。

心地よく毎日が過ごせば、人生も好転するでしょう！

秋の健康管理について

まだまだ残暑厳しい日もありますが、「9月」と聞くと何となく秋の気配を感じませんか？
風鈴の音色に夏の名残を感じたり、虫の鳴き声も澄んできてどことなく秋めいてきます。
実は、風鈴や虫の鳴き声などの「音」に季節を感じたり、「風流だなぁ」と思うのは日本人だけのようです。

●**昼夜の温度変化が大きい季節、体調管理に気をつけよう！**

夏バテはどのような原因でおきるのでしょうか？

例年になく長かった夏もようやく終わり、すがすがしい秋がやってきました。日中はとても過ごしやすいこの時期ですが、昼夜の気温差が激しく、体調を崩しやすい時期でもあります。夏の間中冷房をつけ、自らの体温調節をエアコンなどの機械に頼った生活が習慣となつていて、現代人にとって、外気の温度変化の激しいこの季節は、体温調節で体に掛かる負担が大きくなつてしまいます。しかも、今年の夏の猛暑で疲れた身体・・・体調を崩してしまうのも無理はありません。

●**真夏の暑い盛りを越えて、朝夕の温度差が大きくなると風邪を引いたりしませんか？**

倦怠感・頭痛・食欲減退・消化不良・下痢症状・風邪を引きやすい・腰痛や体調不調など

●**どうして秋になって「バテる」のでしょうか。**

今年の夏も異常気温で夏を頑張ってきたあなた。

そして、暑い夏を何とか乗り越えて、やっと涼しい秋風が吹く頃に起こる**体調不良**。
朝から何となく**身体がだるい**、**食欲が無い**と思つていても病院へ行くこともなく過ごしているのでしょうか。

そんないろいろな症状が出ている場合は「**体の免疫力が落ちてい**」状態なので、コロナ感染や症状が長く続いたり風邪症状やインフルエンザにもかかりやすいので、「**秋バテ**」にならないようにしましょう。

仕事が忙しく体調管理も出来ず、食事のバランスも悪く、睡眠もいつも寝不足状態だったり、夏場に冷たい飲み物に明け暮れたり冷房に浸りっきりの生活をしてきた人は、要注意です。

十月にもなると、朝夕は涼しくなりますが、昼間の暑さに焦点を合わせると、薄着だったり、相変わらず冷たい飲み物に手が伸びてしまい、「**体を冷やす**」ことに直結してしまい、ますます体調不良となりかねません。

帰宅したら、「**暖かい湯船に浸かり血行を良くしてストレスも発散しましょう**」！
冷え対策は日ごろから、寒くなる季節に合わせて健康を維持するためにも誰でもが関心を持って実行しましょう。

そのことが、結局は体の免疫力アップにつながるからです。
ちょっとした健康管理があなたの体の免疫力を左右してしまいます。
体を思い遣る生活が大事ですね。

いつまでもからだどころが元気いっぱい過ごされることを願ってお知らせいたします。

