

★ 治療院・整骨院

第87号毎月200枚限定発行



千樹館だより

4月号

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

【2023年4月営業予定表】

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

【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。

自宅の桃も満開です♪街道桜も満開・花見の季節です。

いよいよ新年度が始まりますね！小さな体からはみ出しそうなランドセルを背負った新小学一年生や、制服姿が初々しい新中学生を見かける季節になりましたが、見ているだけでこちらも何だか嬉しい気分になりますね。

心弾ませる新一年生を見習って、「自分も何か新しいことを始めてみよう！」「前からやりたかったことに挑戦してみよう！」など、いろいろ考えていらっしゃる方も多いことでしょう。暖かな陽気も、こういった気分を後押ししてくれています。でも、もしかしたら「どうせ三日坊主で終わるんだし…」とか「なかなか続かないのよねえ…」とか、始める前から「**マイナス思考**」になっている方もいらっしゃるかもしれません。やると決めたらやり通すっていうのは、なかなか難しいこと。私だってそうです（苦笑）でも、「三日坊主でもいいじゃないか！」って開き直ってまず始めてみるのが大事ではないでしょうか。3日やって1日休み、2日復活して次の日は面倒になり、そして思い出してまたやってみる。

こうやって三日坊主を繰り返しながら、少しずつ先に進んでいってもいいのでは、そしてそのうち、「何となく続いているなあ…」と思ったらしめたもの。これもりっぱな「**習慣**」です（笑）でもこういった時、やってはいけないことは“サボったことを嘆くこと”。「自分は飽きっぽいなあ…」なんて落ち込まないで下さいね。それよりも「昨日はできなかったけど、今日はやってみた」と自分を褒めてあげてみてはいかがでしょう。小さな成功体験の積み重ねが心の栄養となり、さらに“やる気”を生み出してくれるかもしれませんよ。

ところで、なぜ「**三日坊主**」というのか皆さんはご存知ですか？調べてみたら面白いことがわかりました。

お坊さんの修行というのは朝早くから始まり、一日中規則正しい生活をして、ご飯は粗食…。想像以上の厳しい修行に耐えられず、3日で挫折してしまうほど辛いといった所からきているそうです。

心地よい毎日が過ごせば、人生も好転するでしょう？

花粉症と腎臓の関係性について

自分にとって嫌なものは拒否する

副腎という臓器を知っていますか？ 副腎は体にストレスがかかったときに、脳からの命令を受けてストレスに対応するための**ホルモンを造ってくれる器官**です。

しかし、現代社会のようにストレスが多いと、その対応のために副腎が多くのホルモンを造り続けなければなりません。そのような状況が長期間続くと、やがて副腎が疲弊してしまいます。

そして、**副腎疲労症候群**になります。

副腎が疲弊すると、ある症状がでできます。その症状とは、色々なことに対して**臆病**になります。

例えば、人に対して必要以上に警戒したり、食品や薬品に対しても過敏になったりします。そのように、自分にとって嫌なことに対して拒否反応が強くなります。

アレルギー症状がある人は副腎が弱い

上記のことをもう少し詳しく述べていきます。アレルギー症状がおこるメカニズムは、脳と腎臓が大きく関与しています。**体に異物が侵入してきたと判断した際に、脳は、「ヒスタミンなど異物に攻撃を仕掛ける物質」を放出するように命令します。**

特に、過去に病気になったり、過度のストレスを受けたりした人は、副腎が弱り体内が臆病になっているため、体を異物から守るためにヒスタミンなどの物質が過剰に放出されます。ヒスタミンなどが放出されると、異物を処理する際に炎症反応がでます。このことを一般的にアレルギー症状といえます。また、**腎臓の排出の能力が弱くなると腎機能が低下して花粉症やアレルギー反応が出ます。**

そして、2大原因として、「食生活」と「生活習慣病」が挙げられます。腎臓は、タンパク質の消費によって生成される尿素窒素や尿酸などといった有害物質の処理と、塩分の排出を一手に引き受けている臓器です。このため、タンパク質や塩分過多の食生活を送っていると腎臓に負担が蓄積していき、疲れから腎臓の機能が低下していく可能性があります。一方、**大量の血液をろ過する**

腎臓は、血液・血管状態の影響を受けやすい臓器でもあります。このため、糖尿病・高血圧・脂質異常症など、血液や血管に異常をきたす生活習慣病を発症すると、腎機能が低下する可能性も高くなるのです。特に高血圧と糖尿病は、以下の理由から腎機能の低下と密接にかかわっているとされます。

腎臓は、血液や血管に異常をきたす生活習慣病を発症すると、腎機能が低下する可能性も高くなるのです。特に高血圧と糖尿病は、以下の理由から腎機能の低下と密接にかかわっているとされます。

