

★ 治療院・整骨院

第106号毎月200枚限定発行



千樹館だより

11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

【2024年11月営業予定表】

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

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。11月に入り肌寒い日が多くなってきましたね。温かいお鍋やおでんの恋しい季節にもなりました。さて、冬が近づいて寒くなってくると、湯けむり漂う『温泉』にでも出かけたくありませんか？今は「紅葉シーズン」でもありますから、ちょっと遠出して色づいた山々を眺めながら【露天風呂】なんて想像するだけでいい気分になりますね(笑) 日本には温泉が全国各地にありますから、「温泉に行こう！」と思っても、たくさんあり過ぎてどこに行ったらいいか悩んでしまいます(苦笑) 温泉の効能を求められる方であれば、自然と行く温泉が決まってしまうのかもしれませんが、そうでなかったら、それぞれに魅力的な、例えば「建物」であったり、そこから眺める「景色」であったり、「お料理」であったりと、時間や予算に応じて色々なプランを考えるのも楽しいことでしょう。また、温泉の効能というと、例えば『炭酸泉』だとお湯の中の炭酸ガスで毛細血管が広がり、血の流れや新陳代謝が活発になって、筋肉痛が和らいだり、美肌効果があったりします。また『硫黄泉』なら、強い殺菌力があるので、細菌性の皮膚炎に効くそうです。また、『食塩泉』は温まり効果が高いので、冷え性に効いてリラックス効果が高いそうです。専門家でもないのに色々ここで効能について語ってしまいましたが… とにかくにも『大きなお風呂でゆっくり身も心もくつろぎたい!!』←これが言いたかった訳です(笑) 最近は、「道の駅」や「サービスエリア」などと併設されている温泉も多数ありますが、ちょっと時間を作って【日常から離れる】、これがストレス発散にもつながり、心も体もリフレッシュできるのではないのでしょうか。これをお読みの皆さんも、どこかオススメの温泉がありましたら、ぜひ教えて下さいね。

さまざまなストレスがホルモン環境の不調や低体温人間をつくる・・・

心地よく毎日が過ごせば、人生も好転するでしょう！

なぜ体を温めるといいの？

免疫力がアップする！

最近では、体温が1度下がると免疫力が30%低下するといわれています。これを聞くと、ビックリするでしょう。免疫力の指標はいろいろありますが、まず、体の外から入り込む細菌などと戦う白血球の働きが体の温度の影響を受けるようです。体温が下がると、白血球の働きが低下して、免疫力が低下するといえます。ガンの治療で、放射線療法があることはご存知でしょう。つまり、ガンを放射線で焼いてしまうのです。

他にも、熱を与えることでガン細胞をやっつける治療法はあり、さらにまだまだ研究されている分野です。つまり、ガンは熱に弱いのです。

ガン細胞は、今までは異なる細胞が来てしまい、それがどんどん広がるパワーを有して、さらに生命を脅かす悪性のものです。

私たちの体内では、普通にしているでも今までは異なる細胞ができてしまうことは、しばしばあります。

細胞が遺伝子によって、定期的にコピーのように同様の細胞を作る途中で起きる、間違いコピー、いわば『ミスコピー』のようなものです。ただし、多くの場合、できたばかりの異常な細胞、ガン細胞の芽のような時点で、体内の免疫力によって殺されて死滅し、病気としてのガンにはなりません。

でも、免疫力が乏しいとガンの芽のような細胞はやがて、ガンになります。

また、ガン細胞にとって居心地の良い状態になると、ガン細胞の芽は死滅せず生き残って増殖し、ガンになります。

研究では35度ががん細胞にとって生存しやすい状態といわれています。

このあたりは、医学会でもまだ研究が進む分野ですので、将来はガンの予防や治療に大きく関わると考えられます。

【体を温める食材と料理】

- 根菜類：にんじん、ごぼう、たまねぎなど。これらは地下で育つため、体を温める効果があります。
- 発酵食品：納豆、味噌、ヨーグルトなど。発酵によって温める性質が強まります。
- 暖色の野菜や果物：かぼちゃ、りんご、ぶどうなど。赤やオレンジ色の食材は体を温める傾向があります。
- 香辛料：しょうが、にんにく、唐辛子など。これらは血行を促進し、体を温めます。
- 肉類：鶏肉、牛肉、羊肉など。特にレバーは効果的です。
- 体を内側から温めることができます。例えば、しょうがと根菜の豚汁や、かぼちゃとコンビーフのスパイシー炒めなどがオススメです。