

★ 治療院・整骨院

第113号毎月200枚限定発行



千樹館だより

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

6月号

【2025年6月営業予定表】

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 休	4 休	5	6	7
8	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 合同会社	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!(^^)!

お気楽にご相談下さい。

新入社員研修や配属が終わった6月ごろには、元気がなくなったり、仕事に対する意欲をなくしてしまったりするなど、心身の不調を感じる人が多いです。

是非、体調管理にご注意下さい!

こんにちは、院長の千島です。

梅雨入りのニュースが気になる季節となりました。荒れたお天気に体調を崩す方も多くなる季節ですが、よく食べ、ちょっと運動もして、十分な睡眠をとって、万全な体勢で楽しい夏を迎えて頂きたいものです。

今回は「**熱中症**」をテーマについてお知らせします。

●**熱中症**

熱中症とは、暑い環境で生じる障害の総称で、次のような病型があります。スポーツで主に問題となるのは熱疲労と熱射病です。

●**熱失神**は、皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流が減少しておこるもので、めまい、失神などがみられます。顔面そう白、呼吸回数の増加、唇のしびれなどもみられます。

脈は速くて弱くなります。

●**熱疲労**は、大量の汗をかき、水分の補給が追いつかないと脱水がおこり、熱疲労の原因となります。脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられます。

●**熱けいれん**は、大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんがおこります。

暑熱環境下で長時間の運動をして大量の汗をかく時におこるもので、最近ではトライアスロンなどで報告されています。

●**熱射病**は、体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態です。意識障害（応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない）が特徴で、頭痛、吐き気、めまいなどの前駆症状やショック状態などもみられます。また、全身臓器の血管がつまって、脳、心、肺、肝、腎などの全身の臓器障害を合併することが多く、死亡率も高くなります。

●**熱中症**は、予防が大切です。暑い時には熱中症の兆候に注意し、おかしい場合には早めに休むことです。そして、万一の緊急事態に備え、救急処置を知っておきましょう。

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・・・

心地よい毎日が過ごせば、人生も好転するでしょう？

毎日食べた方がいい食べ物に含まれる、大事な栄養

●脂身の少ない赤身の肉や牛肉や豚肉、鶏肉は9種類の必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質なタンパク質源です。そのため毎日食べたいですが、種類や部位をよく見極めて摂るようにしましょう。脂身の少ない赤身の肉が理想的で、牛肉と豚肉ならももやヒレなどの赤身の部位、鶏肉ならささみやむね（皮なし）が低脂肪でタンパク質が豊富です。

●卵は、ビタミンCと食物繊維以外ほとんどの栄養成分をバランスよく含む、ほぼ完全栄養食品。特に良質なたんぱく質が豊富で、幅広い料理に使える面でも魅力的です。卵黄と卵白では成分が異なり、卵黄にはタンパク質や脂肪、コレステロール、カルシウム、鉄、亜鉛、ビタミンA、D、E、K、B群などが多く含まれています。1日の食事全体の栄養バランスをよくするために、卵も1日1個は摂りま

●大豆・大豆製品は、「畑の肉」といわれる大豆は、体に必要なたんぱく質や脂質を多く含む、栄養価が高い食べ物。大豆の主な成分は良質なタンパク質で、脂質は健康にいい油とされる「不飽和脂肪酸」です。ビタミンやミネラル、食物繊維、イソフラボンなどが多く含まれる栄養満点の食べ物なので、毎日食べるのがおすすめです。大豆からできたものは、豆腐をはじめ、豆乳、納豆、凍り豆腐、がんもどき、おから、きなこなどさまざまな食品があります。食べやすいものを選んで毎日取り入れましょう。

●緑黄色野菜は、健康維持のためには野菜を1日350g以上、このうち1/3は色の濃い緑黄色野菜から摂るといいとされています。1日の目安量は生の野菜の状態です。主な緑黄色野菜は、グリーンアスパラや小松菜、さやいんげん、チンゲン菜、トマト、ニラ、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、ほうれん草など。ビタミンやミネラル、食物繊維はもちろん、「フィトケミカル」といわれる抗酸化成分を多く含んでいます。毎回小鉢1〜2品は、野菜のおかずも摂るようにしましょう。

●牛乳・乳製品は、良質なタンパク質やカルシウム、ビタミンB2が豊富で、毎日摂りたい食べ物です。特にカルシウムが多く、吸収率もほかの食べ物に比べて高いのが特徴。現代人はカルシウムが不足しがちなので、牛乳・乳製品からもしっかり摂っていただきたいです。

