

★ 治療院・整骨院

第43号毎月200枚限定発行



千樹館だより

8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

【2018年8月営業予定表】

日	月	火	水	木	金	土
			1 休	2	3	4
5	6	7 休	8 営業	9	10	11
12 休	13 休	14 休	15 休	16 休	17 休	18 休
19 休	20 休	21 休	22 休	23	24	25
26 午後休	27	28 営業	29 営業	30	31	

【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。

- 8月12日(日)～8月22日(水)間は、アメリカ柔道ナショナルチーム指導のため臨時休診させていただきます。
- 8月23日(木)より通常営業致します。
- 8月の腰痛教室はお休みです！

こんにちは、院長の千島です。今年も夏真っ盛りとなりましたね！夏といえば、海水浴・プール・お祭り・花火など、楽しい行事がたくさん待ち受けていますね。しかし、**猛暑で寝苦しい熱帯夜が続くと、しっかり睡眠を取れない方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。**そこで今回は『**熱帯夜を乗り切る快眠法**』をここでご紹介させていただきます。まず1つ目は、『**湯船につかること**』。入浴後に暖まった体温が下がる時が、寝つきやすいと言われています。目安は38～40度のぬるめのお湯につかり、2～3時間後に寝る事。夏は「暑いから…」「面倒だから…」という理由で、入浴をシャワーで済ませる方も多いと思いますが、なるべく湯船に浸かるようにしましょう。2つ目は、『**室温は26度、湿度は50%に**』。快眠に最適な温度・湿度はこの状態だといえます。一晩中エアコンを付けるのが嫌いな方は、3時間で切れるようにタイマー設定して下さいね（脳の休息に必要な深い眠りは、寝ついてから3時間の間にあると言われています）。また、エアコンの「除湿モード」を使えば温度も若干下がり、クーラーよりもぐっと省エネなので、扇風機と併せて活用すると良さそうです。そして3つ目は、『**ジェルで身体を冷やす**』。一昨年の原発事故以降、電気を使わずジェルなどで体を冷やす寝具が人気となっています。冷却ジェルの入ったマットレスなどの販売もされていますが、寝る前に小さな冷却ジェルでおでこや首筋を冷やすだけでも充分効果があるようです。ただし、首から下は冷やしすぎてしまうと血流が悪くなることもあるので注意しましょう。4つ目は、『**涼しい所で寝る**』。自宅では必ずしも寝室で寝る必要はありません。就寝前までエアコンをつけていたリビングであれば、部屋が冷えた状態のまま寝られますし、風通りが良く畳が心地よい和室であれば、エアコンを付けずとも気持ちよく寝付けることでしょう。また、南や西よりも北や東側、2階よりも1階の部屋の方が涼しいそうですし、ペットのいるお宅では、彼らが寝る所にお邪魔しても良いかもしれませんね（笑）動物が家で一番寝心地良い場所を知っているかもしれませんよ（笑）。

今年の夏も楽しく元気に乗り切りましょう！

ホルモンのバランスが崩れると低体温人間になる。

ストレスを受けると細胞もダメージを受ける【II】

私たちの体は、約60兆個の細胞から構成されています。体がストレスによってダメージを受けるといことは、細胞がダメージを受けるといことです。人間の体の60%は水分だといいますが、これはどこから水分がまとまってたまっているわけではなく、60兆個の細胞それぞれが細胞の60%の水分を抱えているということです。細胞にそれだけの水分を保たせているのは、『マイナス75ミリボルト』という細胞の内側と外側の『電位差』です。ストレスが加わるとこの電位差に乱れが応じ、その結果、細胞から水分が失われる。このとき細胞から失われる水分というのは、ただ水ではありません。細胞が活動するのに必要な養分など、いろいろな大切なものを含んでいます。そのため、水分が細胞から失われると、細胞自体の活力が低下してしまいます。こうした、**細胞レベルのダメージを回復させることが出来るのが、『糖（グルコース）』**でそして、コルチゾールは、この糖が細胞に行き渡りやすくなるように、血糖値をコントロールする働きをもったホルモンなのです。**ここで単純化してお話ししますが、コルチゾールが増える血糖値が上がり、コルチゾールが減少する（正常化する）と血糖値は低くなると考えてもらえればかまいません・・・**コルチゾールが血糖値を上げるには、膵臓から出るインシュリンが血糖値下げると思っている人が多いですが、この二つの関係は実際には少し複雑です。血糖値が上がったときにインシュリンが出るには、じつは細胞が血液中の糖を取り込むためにインシュリンが必要だからなのです。糖尿病というには膵臓から、インシュリンが出なくなってしまう病気です。糖尿病には、大きく分けて、膵臓の機能自体の問題が生じてインシュリンが出なくなるI型糖尿病と膵臓の疲弊によってインシュリンが出なくなるII型糖尿病があります。II型糖尿病は、太りすぎ人がなりやすいのですが、糖尿病を放置して症状が悪化すると、**決まってみんな痩せていきます！**これは、血液中に糖がいつぱいの状態には、インシュリンが足りないために、細胞が養分を吸収できない状態が続くことが原因です。**今回は、インシュリンとコルチゾールの関係について説明いたします。**



この度の西日本の豪雨災害においてお亡くなりになられた方に謹んで哀悼の意を表します。

また、被災された方々に心よりお見舞いを申し上げます！