

★ 治療院・整骨院

第888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

【2022年6月営業予定表】

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

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。

【千島直樹】

こんにちは、院長の千島です。今年ももう6月に入り、まもなく上半期が終わりを迎えようとしています。梅雨時の天候は急に暑くなったり、かと思えば雨で気温が下がったり、地域によっては大雨が続いたり不安定なお天気が続いてしまいますよね。スッキリしない毎日ではありますが、梅雨が終わればよいよ夏！夏は体力勝負の季節でもありますから、きちんと食べて、寝て、運動して、夏に向けて備えたいですね。

さて、そんなジメジメした6月ですが、昨今では日本でも『ジュンブライド』という言葉が定着しつつありますよね。「ジュンブライド」とは、直訳すれば“6月の花嫁”ということですが、ヨーロッパでは“6月に結婚した花嫁は幸せになれる”という言い伝えがあるそうです。

もともと日本では梅雨のある6月は結婚式の少ない時期でしたが、結婚業界が閑散期である6月の結婚式を増やすために、ヨーロッパの風習を日本に持ち込んだのが始まりとされています。実はこの「ジュンブライドの由来」は様々な説あるとされています。例えば、■6月は英語で「June」ですが、これはギリシャ神話の女神「Juno」からきています。このJunoという女神は家庭・女性・子どもの守り神だったため、この女神の月に結婚すれば花嫁は幸せになれるということをやかったとされる説。

■6月は農家の仕事が落ち着く月であったため、この月に結婚しても作業の妨げになる事がないため、6月に結婚する花嫁が多かったからという説。 ■ヨーロッパの6月は1年の中で最も雨が少なく良いお天気が続きます。また、キリストの復活祭も行われる時期であることから、ヨーロッパ全体が祝福ムードにあふれているため、6月の花嫁は幸せになれるといった説。このように様々な説があるそうです。日本でも「ジュンブライド」は徐々に定着しつつありますから、「6月の結婚」と聞くとそのイメージから幸せになれるような感じがしませんか？結婚式は行う方も参列側も幸せな気持ちになれるものです。

心地よい毎日が過ごせば、人生も好転するでしょう？

あわてるな、されど急ぐつ応急措置

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、ちよつと運動もして、充分な睡眠をとって、万全な体勢で楽しい夏を迎えて頂きたいものです。
涼しい所で水分補給と生理食塩水を補給

涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給すれば通常は回復します。足を高くし、手足を末梢から中心部に向けてマッサージするのも有効です。吐き気やおう吐などで水分補給ができない場合には病院に運び、点滴を受ける必要があります。

生理食塩水（0、9％）を補給すれば通常は回復します。

体を冷やして、一刻も電話

死の危険のある緊急事態です。体を冷やしながら集中治療のできる病院へ一刻も早く運ぶ必要があります。いかに早く体温を下げて意識を回復させるかが予後を左右するので、現場での処置が重要です

熱射病が疑われる場合には、直ちに冷却処置を開始しなければなりません。冷却は、皮膚を直接冷やすより、全身に水をかけたり、濡れタオルを当てて扇ぐ方が、気化熱による熱放散を促進させるので効率がよくなります。また、頸部、腋下（脇の下）、鼠径部（大腿部の付け根）などの大きい血管を直接冷やす方法も効果的です。またとっさの場合、近くに十分な水が見つからない時の効果的な体の冷却法として、次のことを実行してください。水筒の水、スポーツドリンク、清涼飲料水などを口に含み、患者の全身に霧状に吹きかけてください。全身にまんべんなく吹きかけることにより、汗による気化熱の冷却と同じような効果をもたらします。これらの液体は、冷たい必要はありません。また熱射病では合併症に対して集中治療が必要ですので、このような冷却処置を行いながら、設備や治療スタッフが整った集中治療のできる病院に一刻も早く運ばなければなりません

水だけではだめ？！塩水を補給しましょう

大量に汗がでた時には、発汗量に見合った量の水を飲めないことが昔から知られ、これを自発的脱水と呼んでいます。この自発的脱水は、水だけを飲むと血液の塩分濃度が下がり、水が飲めなくなるのが明らかになってきました。われわれの体には、ほぼ0、9％の塩分を含んだ血液が循環しています。ところが大量の発汗がおこると、皮膚をなめると塩辛い味がすることからわかるように塩分が失われます。この時水だけを飲むと、血液の塩分濃度が薄まり、それ以上水が欲しくなくなり、同時に余分の水分を尿として排泄し、その結果体液の量は回復できなくなり、この状態で運動を続けると運動能力が低下し、また体温が上昇して、暑熱障害の原因となるわけです※ポカリスエット、アミノバリュー、エネルゲンには100Eーあたり49mgのナトリウムが入っています。



あわてない・落ち着いて・塩分と水分補給