

★ 治療院・整骨院

第 890 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：<https://senjyukan.com/>

ご相談メール：[rqqrq026@ybb.ne.jp](mailto:rqqrq026@ybb.ne.jp)

定休日：火曜日・水曜日

8月号

【2022年8月営業予定表】

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

【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。

「体調管理」

「夏のカラダの不調が夏バテ」の原因は、暑さからくる食欲の低下や食事の偏り、大量の発汗、睡眠不足といったものです。暑いからといって冷たいものをたくさん飲んでしまうと胃液が薄まり、消化機能が低下して食欲が落ちるといった悪循環も指摘されています。

こんにちは、院長の千島です。

すっかり真夏を感じさせる季節となり、まさに「盛夏」といったところですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？ さて、近年は「夏の節電対策」のひとつとして、お祭りやイベントで“打ち水”が行われているのをよく見かけます。また、飲食店や商店街でも開店前に打ち水をしているのを目にすることもありますよね。実は、打ち水は“冷涼効果”だけをねらったものではなく、お客様を自宅へ招く際、玄関先や道路に水を撒くことで心地良くお客様を迎えるといった“お清め”の意味もあるそうです。ところでこの打ち水ですが、実は“清涼感の演出”だけでなく、その“効果”も侮れないそうです。これは少し古いデータになりますが、2003年（平成15年）に東京都墨田区で30万人を超える人が集まった「大江戸打ち水大作戦」の際、実際に気温がどれだけ下がったのかの実験が行われたそうです。その結果、打ち水をしたことで“気温が2度も下がった”という驚くべき結果が報告されました。さらに、打ち水をすることで道路のホコリも抑えることができたといえますから、まさに打ち水は良い事づくしでもありますよね。ただし、気をつけなければいけないのは、打ち水を撒くのが効果的なのは、“朝夕の日差しがあまりきつくない時期”だそうです。なぜなら、日差しが強い時に打ち水をすると、水がすぐに気化して水蒸気になってしまい、気温が下がるよりも湿度が高くなってしまいうからだそうです。また、大量に水を撒きすぎるのもあまり好ましくはないそうです。なぜなら、こちらも湿度を不快な状態まで高めてしまう場合があるそうなのでご注意下さい。夏の暑い最中、水に触れる気持良さから思わず“打ち水”をやってしまいそうになりますが、そこは我慢しましょう。また、打ち水だけでなく、日本の伝統である「すだれ」や「浴衣」も、見た目の涼しさだけでなく、実際のデータとして体感温度や気温を下げる効果をもっているそうです。このように、先人の人達はクーラーがなくても工夫を凝らし、暑い夏を乗り切っていたのでしょう。まだまだこの暑さはしばらく続くと思いますが、冷涼になる“良いアイデア”を考えながら、毎日を過ごしてみるのも楽しいことではないでしょうか？

## 心地よい毎日が過ごせば、人生も好転するでしょう？

### 暑い夏の改善と冷房対策とは

夏は暑さがあり、食欲がなくなるという人も多いのではないのでしょうか？

●**体の冷やし方**は日に当たらないところで、衣類を緩めて休み、水分補給をする。足を高くし、手足の末端から中心部へマッサージする。氷嚢などで、脇の下、首周り、脚の付け根などを冷やす。体に水を浴びたり、ぬれタオルなどで拭いたあとに、体に風を当てるなどです。

●**冷房病冷房病**は、正式な病名ではありませんが、冷房の効いた部屋に長時間いたり、5度以上の急激な温度差のある場所を行き来することで、自律神経が乱れることにより起こると考えられています。

また、夏バテを引き起こす原因の一つでもあります。症状としては、自律神経失調症に類似した症状がみられるため、冷え、むくみ、頭痛疲労感、肩こり、腰痛、便秘や下痢、不眠、月経不順など様々な症状が挙げられます。

●**改善・対策としては**、エアコンにあたりすぎない。特に、直接あたるとような場所では、膝掛やストールなどを肩に羽織る。外気との温度差を5度以内にする。軽い運動を行い、元々備わっている体温調節機能を刺激する。生活リズムや栄養バランスを考え、規則正しい生活習慣をおくる。できるだけ、一日一日ストレスを解消する時間を作る。

●**ペットボトル症候群(清涼飲料水(ソフトドリンク)ケトアシドーシス)**糖質を多く含む清涼飲料水を大量に飲んでしまうことで、急性の糖尿病になってしまう状態です。スポーツドリンクや清涼飲料水は大量に飲むと高血糖状態に陥ります。

●**高血糖状態**になるとさらに喉の渇きを引き起こし、さらに清涼飲料水を飲んでしまうということを繰り返してしまうことでペットボトル症候群は起こってしまいます。発症すると、倦怠感・嘔吐・腹痛などを引き起こし、重篤な場合は意識障害や死亡に至る場合もあります。

また、将来的にも糖尿病・生活習慣病、合併症の発症のリスクが高まる可能性があります。

●**ペットボトル症候群**は、10～30代の若年層に多くみられています。カロリーオフや糖質ゼロと表記している商品でも、食品表示法に決められた含有量によって表記できますので、糖質が入っていないというわけではありませんので、これらの商品も飲みすぎには注意が必要です。

