



ニコニコ☆だより



第 4 号

よく死なずにすんだなあ～！

7月に入り、もうすぐ梅雨明けも近づいていますが、しかし、毎日アツイですね～(>_<)カラッとした暑さならば、過ごしやすいのですが、ジメジメした暑さは、ほんと～に体にこたえますね。

あなたの体調はいかがですか？

ニコニコ☆だよりも今回で4号になります。ほし整骨院に来院して下さった患者様の健康のお手伝いや、為になる情報をお伝えすることを思い、お手紙をお届けしていますが、頭で考えていることを、文章で表現することの大変さを痛感しています。

でもでも、患者さんのためにこれからも、ガンバって書いていきますので、よろしくお願ひしますm(_)_m

さて、今年も夏の高校野球が始まりました！この模様がテレビ、新聞等で紹介されると、“夏がきたなあ～”と感じますが、あなたはいかがですか？

私も、昔は高校球児でした。

甲子園を目指し毎日練習・試合と夢中で白球を追いかけしていました。

今思うと、炎天下のなか朝早くから、夜遅くまで、よくやっていたなあ～と思います。

しかも、私たちの時代（23年ほど前）は、練習中どんなにノドが渇いても、水を飲んではいけなかった時代でした。

今でこそ、熱中症の予防として、こまめに水分補給しましょう！と、ことあるごとに言われていますが、その当時は、表向きはまったくダメだったのです。

と言っても、練習前に水を隠しておき、監督

の目をぬすんで、飲んでいたり、トイレの水を飲んだりしたことも・・・。

よく死なずにすんだなと思うくらいです。

私のポジションはピッチャー。持ち味は剛速球でした。

変化球はキライで、常に直球で押していくタイプでした。

正確に球の速さを測ったことはなかったのですが、130キロ位は出ていたときもあったと思います（自称）

ですから、性格も真っすぐなほうで、この性格がよいほうに進めば物事もスムーズにいきますが、悪いほうに進むと、周りの人達に迷惑を掛けてしまうことも多々あるようです。気が付いたときは、ぜひ注意してください！

今テレビでは栃木大会が放送されています。私の最後の夏は、肩を痛め試合には出場できず、ブルペンで痛みをこらえながら、ボールを投げていました・・・今でもそのときの様子は、鮮明に覚えています。

でも、このときの野球があったから、今の自分があり、肩の痛みを経験したからこそ、今の仕事をしていると思っています(^_^)

高校球児！野球を通して多くのことを学べ！そして、わが母校宇都宮商業高校にぜひ、甲子園に行ってほしい・・・そんな願いを込めてこの夏を迎えています。

発行元

健康体力増進研究所

宇都宮市江曾島町1425-11

電話 028-645-2400

ほし整骨院内

クールビズはなぜ28℃？

エアコンによる冷えすぎは、省エネ問題だけでなく、体の健康にとっても良いものではありませんね。

涼しいと感じる温度には地域（環境）・個人差がありますが、能率が向上する最適な温度は約28℃とされています。

「汗をかく」という機能は脳の温度、皮膚の温度によって神経で制御されています。

このとき、皮膚温は33℃以下であれば、汗をかきにくくなるのですが、この時の環境温度が約28℃なんです。

つまり、環境温度が28℃以下であれば、発汗作用が減少し、快適に感じるということになるのです。

ところが、この温度だとまだ暑い、と感じることもあるのではないのでしょうか？



涼しさを感じるには脳温を調節！！

脳の温度は、34～35℃前後で、ほぼ一定に保たれています。

実際に脳の温度を変化させるのではなく、涼しさを感じる工夫をしてみることをオススメします。

- ★保冷剤をタオルに包み、首の両側にあてる
- ★靴・靴下を脱いで裸足になる
- ★氷片を口に含む

首の横や後頭部には、肩こりの原因となる筋肉がありますので、あまりに冷たくしてしまうと血管が収縮して、肩こりを悪化させてしまう可能性もありますので、注意してくださいね。

熱帯夜には、同じようにタオルに包んだ保冷剤をわきの下や足のつけ根などの、太い血管にあてがうと、多少なりとも血液を冷やすことで涼しくなります。



ドライブ中の熱中症に要注意！



ドライブ中にガラス越しに入ってくる陽射しが、子供の頭を直撃していることがあります。そのため、子供が熱中症になっていたり、なりかけていた・・・という話し、実は意外と多いんです。

水分を減らしていたりすると、熱中症の危険が高くなります。

そんな車内での熱中症を防ぐためには、取り外し可能なシェードを使うなどして、後部席の日よけ対策も忘れずにしておきましょう。

応急処置としては、タオルを窓越しに1枚挟むだけでも効果があります。

また赤ちゃんとの夏のドライブは30分～1時



間を限度にして、クルマを一度停めて赤ちゃんの様子をみましょう。

背中に汗はかいていないか？

そして一口でもいいので、水分を与えて脱水症状を起こさないようにしましょう。

寝ている時こそ、大量の汗をかくので、脱水症状になりがちです。

寝ているうちに行ってしまう～！ という大人の気持ちもわかりますが、乳児とのドライブでのその行動は、とても危険なことなのです。

もし身体がほってっていて、グッタリしているようだったら、首筋や脇の下などに濡らしたタオルをあてるなどして涼しくし、さらに水分補給をしてあげましょう。

オレンジ色の冷たいポタージュ

【作り方】

かぼちゃとにん
じんを使った、
冷たいスープを
どうぞ！！



【材料】

かぼちゃ・・・・・・・・・・1 / 4個
にんじん・・・・・・・・・・1 / 2本
玉ねぎ・・・・・・・・・・1 / 2個
豆乳・・・・・・・・・・2カップ~3カップ
水・・・・・・・・・・1カップ
塩・・・・・・・・・・2つまみ
チキンスープの素・・・・・・・・4.5g
パセリ・・・・・・・・・・少々

- ①かぼちゃは薄切りに、にんじんはいちょう切りに、玉ねぎは薄切りにします。
- ②大きめの鍋に①の野菜、水、チキンスープの素を加え、ふたをして弱火で15分蒸し煮にします。
- ③蒸して柔らかくなった野菜をミキサーにかけなめらかにします。
- ④なめらかにした野菜をこし、豆乳を少しずつ加えて、伸ばしていきます。
- ⑤塩を加えて味を調え、冷蔵庫で冷やします。飲む直前に、器に注いで、パセリを散らしてできあがり！

1日1杯で効く！？ 夏の冷えと疲れ予防

夏は胃腸の働きが悪くなりがちです。いろいろな原因で胃腸の機能が落ち、食欲不振や疲れを感じやすくなります。

胃腸の機能が落ちて食欲も無くなるので、食事を飲み物や麺類で簡単に済ませることが多くなってきますね。

すると栄養バランスも乱れて、さらに疲れや冷えが悪化してしまいます。

それと同時に、汗をかくことでビタミン類が普段より消費され、不足しがちに。さらに、水分を必要以上に摂りすぎることによって塩分が不足し、だるさを感じることに・・・こうなるともう悪循環です。

そこで、冷えと夏バテ予防のために、身近にあってオススメなのが・・・「味噌汁」

今や日本の食事は高脂肪・高エネルギー。昔ながらの日本食は、ご飯と味噌汁が基本となって、きんぴらやおひたし、煮豆や豆腐料

理など、これらは、カロリーも栄養も体にとって、すばらしいものばかり。

ご存知の通り、味噌は大豆でできています。大豆は畑の肉と言われるぐらい、たんぱく質豊富で、しかもコレステロールを下げる働きもあるのです。



さらに、麴の作用でたんぱく質が吸収、消化しやすくなるので、夏の疲れた胃腸にはもってこいなのです。

さらに、さらに、味噌汁に含まれる塩分が、水分の摂りすぎで不足した塩分を補給。しかも野菜や海草などの具を入れることで、不足しがちなビタミンやミネラルを補うことができるのです。

こんな暑い日に、熱い味噌汁は飲めない！！なんて言わずに、夏こそ味噌汁を飲んでくださいな。

ぎっくり腰ならぬ「ぎっくり背中」って何？

「ぎっくり背中なんて聞いたことない！」という方が多いでしょうが、ぎっくり腰のように、その頻度は多いのですが「背中の痛み」としか表現されず、この言葉には馴染みが無いかもしれません。

でも、肩こりからも腰痛からも派生する可能性があるのです。

そもそもぎっくり背中とは？

ぎっくり背中とは、ぎっくり腰を経験した方々が、ぎっくり腰の発症と似ている背部痛として、そのように表現されていたり、ただ呼びやすいために「急な背中の痛み＝ぎっくり背中」と表現していたりするのです。

腰の上部を指して「背中が痛い」と表現する方もいらっしゃいますが、腰痛を腰椎のあるレベルまでとすると、このぎっくり背中と表現される範囲はとても広いです。



おおまかにですが、肋骨のある範囲の背部がこの範囲となります。

痛みのある部分が、背中の中央部であったり肩甲骨の周辺であったりするわけです。

急な背中の痛み！ その原因は？

急な痛みを肩甲骨内側や、背骨付近、肋骨付近に生じ、体や腕を動かすたびに痛みを感じ動作が制限されたり、咳払いも恐々・・・となるかもしれません。

背中の部分は内臓が収まるような、後方への生理的なカーブがあり（首、腰のカーブは前方へのカーブ）また肋骨があることでの安定性もあります。

その一方で、背中にある複数の筋肉や関節の



機能は、肩こりや腰痛に伴う筋肉のアンバランスや姿勢の変化による影響を受けやすい面もあります。

肋骨と背骨との連結部分にも負担がかかることがあり、そうすると呼吸をするだけでズキッと痛みが走ることがあります。

筋肉の過度な緊張や筋繊維の微細断裂の可能性が懸念されます。

どんな時に背中がギクッと痛くなる？

ぎっくり背中というネーミングから、ぎっくり腰のように、ふとした拍子に突然襲う痛みであることがわかってと思います。

（朝目覚めたら、痛くなっているなど、きっかけの動作が無いケースもあります。）

肩こり・腰痛で頸部・腰部を支える筋肉のアンバランスや機能低下、そして疲労の蓄積に起因する場合があります。

《危険な瞬間》

- 棚の上にある荷物を取ろうと、腕を伸ばした瞬間。
- テニスやゴルフなど、腕を使い体を捻る動作のスポーツを行う時。
- 深呼吸をした瞬間。
- デスクワーク中に床に物を落とし、座ったままそれを拾おうとした時。
- 服の袖に腕を通そうとした時。
- くしゃみ、咳の瞬間。



背中の痛みを生じた場合で、胸部痛や息苦しさ、発汗、強い背中の痛み、絶え間なく痛む寝ている時もつらいなどがあれば、早めにご相談、ご来院くださいね。