

すみれ通信

～健康な未来のために～

発行 すみれ鍼灸整骨院

住所 西宮市久保町10-26 メガロコープ西宮103

電話 0798-33-9733



ホームページ



院長挨拶

こんにちは。院長の山本です。あっという間に12月です！この頃になると街中が何となく忙しい感じで、落ち着かない時期ですよ。12月のイベントと言えばクリスマス！子供のときは、サンタさんからファミコンのカセットをもらったりしてクリスマスが来るのをワクワクしていました。あるとき(20代以降、ずいぶん長い間)はクリスマスが嫌で嫌で…。彼女や彼氏のいる人々はさぞかし浮かれていましたが、モテない僕は、毎年暇な男同士で集まってテレビを観ながらヤケ酒を飲んだりして過ごしていました。「来年こそは、彼女と過ごしたいな～」とか何とか言いながら。今となっては皆さん家庭を持ってなかなか会うことも少なくなりましたが…。この時期に必ず聴くのは「チキンライス」です。ダウンタウンの曲ですね。クリスマスに贅沢な物を親にねだることに気を遣う子供の心情を描いている歌詞です。松ちゃんの育ってきた色々なことがこの歌詞に込められていて、これを聴くと心がほっこり温まり、優しい気持ちになれます。この曲は僕にとって虚しいクリスマスのビタミン剤です。皆さんはどんなクリスマスソングが好きですか？また教えて下さいね。ではでは、また次回。よいお年を～！！



ツボを探してみよう

じょうりょう

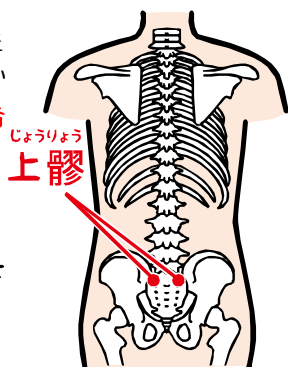
骨盤にある「仙骨」には左右4カ所ずつくぼみがあり、じょうりょうはこのくぼみの一番上にあるツボです。

ツボの見つけ方

仙骨の上の出っ張りから、指幅一本分ほど左右斜め下に下がったところにあります。

治療の効果

腰痛・下腹部のはり・ぎっくり腰・便秘・尿の出が悪いなどの症状に効果があります。特に、婦人科系の病気から起こる下腹部のはりや痛みなどに効果的です。



意味を勘違いしやすい慣用句

「圧倒的に少ない」と「非常に少ない」

A:×「この実験に成功する人は、圧倒的に少ない」

B:○「この実験に成功する人は、非常に少ない」

【解説】

「圧倒的に少ない」「圧倒的に弱い」など、「圧倒的」を単なる強調用語として用いられるシーンを見かけますが、本来は「他よりも非常に勝っている様子」を現す時に使う言葉です。つまり、多い・強いなどのプラスの意味を強調するシーンに用いられることはあっても、少ない・弱いなどマイナスの意味を持つシーンでは矛盾が生じてしまいます。マイナスの意味では「非常に」や「全く」を用いると良いでしょう。



見過ごさないで！ いびきは危険のサイン！

寝ている間に何度も呼吸が止まる『睡眠時無呼吸症候群(別名:SAS)』という病気をご存じですか？ この病気の特徴として“大きないびき”が挙げられています。「たかが、いびき…」と軽く考えてはいけません。なんと“SAS 重症患者の8年後の生存率は約60%”というショッキングなデータも出ています。



【怖いのは SAS だけじゃない！】

SASは“太った中年男性”がなりやすいというイメージですが、50代以上の患者数は男女同じくらいと言われています。いびきと無呼吸で熟睡できない状態が続くと、体に疲れがたまって高血圧や脂質代謝異常症などの生活習慣病になってしまう人もいます。

【まずは「危険ないびき」と「睡眠の症状」をチェックしてみましょう！】

SAS の人は、ひと晩(7時間)の睡眠中に「10秒以上続く無呼吸が30回以上」、もしくは「睡眠/時間中に平均5回以上起こる」と言われています。もし、以下に当てはまる症状があれば SAS を疑ってみましょう。

■ 危険な“いびき”の特徴は？

- ① 仰向けになって寝ると音が大きくなる
- ② 音に強弱がある
- ③ 音が大きくなったり、音が変わったりする
- ④ このようないびきがほぼ朝まで続く
- ⑤ しばらく音が止まった後、「カガッ」という音で再開する



■ 注意したい睡眠の症状

- ① 寝つきはよくても熟睡した感じがしない
- ② 夜中に尿意で目が覚めることがある
- ③ 睡眠中に息苦しくて目覚めることがある
- ④ 起床時に眠気や頭痛、口の渴きを感じる
- ⑤ 日中に激しい眠気がおそってくる



上記に当てはまる症状があった場合は、早目の検査をおすすめします。

いびき対策は生活習慣の見直しから始めましょう。例えば「ダイエットをする」「横向きで寝る」「禁煙する」「過度のアルコールを控える」などがおすすめです。SAS は適切な治療を受けることで、**劇的に改善する病気**でもありますよ。

食卓にもう一品！ 簡単健康レシピ

厚揚げ田楽

材料 (2人分)

- ・厚揚げ……………300g
- ・しょうが……………10g
- ・しその葉……………10g
- ・みそ・みりん……………各大さじ1

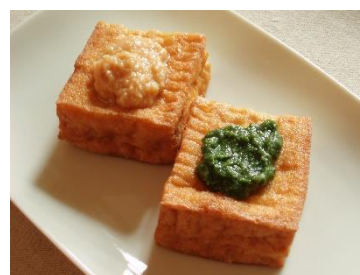
栄養価 (1人分)

- ① エネルギー……………266kcal
- ② カルシウム……………376mg
- ③ ビタミンD……………0μg
- ④ ビタミンK……………56μg
- ⑤ 塩分……………1.1g

作り方



- ①: 厚揚げは食べやすい大きさにカットして、オーブントースターで5分ほど焼く。
- ②: しょうがはおろし、しその葉はすり鉢でペースト状にする。
- ③: みそとみりんをまぜて半分に分け、②のしょうがとしその葉をそれぞれ加えてまぜる。
- ④: ①を皿にのせ、③を上塗ればできあがりです！



ワンポイント！

厚揚げに含まれる**カルシウム**は 100g あたり 240mg で、牛乳よりも多い含有量です。厚揚げには**鉄分**も多く含まれていますから、上手に食卓へ取り入れたい食材です。

