

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。前回の2月号が創刊号でしたので、今回が第2号となります。3月といえば、2月の後で4月の前ですよね。って冗談はさておき、「すみれ」の花が咲く時期ですね。当院の名前にもなっています。たまに「先生、何ですみれって名前なのですか？」と質問されるので、お答えします。以前働いていた所が「さくら」という名前で、そこに来られている患者さん同士が親しみを持って「さくらさん」と会話されているのを聞いて、花の名前はいいな一。しかも、3文字の名前だと発音しやすそう！こういう経験から、僕は院の名前を決めるときの条件として、「花の名前」「3文字」としました。しばらく考えている時期がありました。ちょうどその頃テレビからSHAZNAの歌が流れていて、オリエンタルな曲調で、9月生まれの僕に語りかけてきました。「すみれ September Love」。これを聞いてハッとしました。「すみれ」！そうやっ、名前はすみれにしよう。これはいい。すみれと言えば老若男女に覚えてもらいやすく、流行り廃りのない感じ、雑草の控え目な感じが何とも僕に合っているな～…そんなこんなで、「すみれ鍼灸整骨院」をやらせてもらって早10年が経ちました。ではでは、また次回。



ツボを探してみよう

承山（しょうざん）

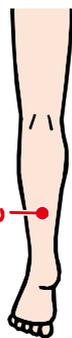
「承」は支える、「山」は突起・隆起を表しています。ふくらはぎの筋肉が突起している部分にあることが名前の由来です。

ツボの見つけ方

膝の裏側とかかかとを結んだ線上で、ふくらはぎの真ん中にあるツボ。ツボを押すと、強い痛みが走るのが特徴。

治療の効果

こむら返り・足が腫れる・痛む・しびれる・引きつる・麻痺など、足に出る色々な症状の改善に◎。膝の痛みにも効果があり、さらに坐骨神経痛・腰痛治療・便秘などにも効果が期待できるツボです。



意味を勘違いしやすい慣用句
「棹さす」と「水をさす」

A:×「話の流れに棹さすようで悪いけど…」

B:○「話の流れに水をさすようで悪いけど…」

【解説】

「棹」とは、船頭さんが持つ長い棒のことで、観光地の舟下りなどで目にするところがあるでしょう。先頭さんが棹を刺すと、船は勢いよく動き出すことから、「棹さす」は流れに乗って勢いをつけるという意味です。しかし、最近では流れに逆らう・流れの勢いを止めるという反対の意味で使ってしまう人が増えているようです。勢いを止める意味で使うのであれば、正しくは「水をさす」をします。



自覚のない人も注意! 花粉症対策

今現在は花粉症の自覚症状が全くない人でも、「突然花粉症になってしまった…」という事例もあるようです。そこで今回は、**花粉症対策**についてご紹介します。



【多種多様な花粉症のタイプ】

花粉症の主な症状といえば「くしゃみ」や「鼻水」ですが、他にも「喉のかゆみ」や「皮膚のかゆみ」「下痢」や「熱っぽい感じ」などの症状が出ることもあります。**症状の重さは下記の4段階に分けられます。**

①軽症

- ① くしゃみは1日数回程度
- ② 市販の薬を1週間ほど飲むとシーズンを乗り切れる



②中等症

- ① くしゃみは1日10回程度
- ② 鼻づまりが強い
- ③ 薬で症状を抑えないとつらい



③重症

- ① 頻繁にくしゃみが出る
- ② 鼻づまりがひどく、口呼吸の時間が長い
- ③ 症状により仕事に支障が出てしまう
- ④ 常に薬で症状を抑えており、つらい

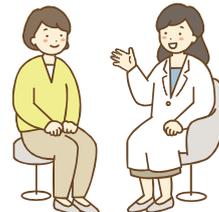
④最重症

- ① 花粉が飛んでいる間はずっと症状が続く
- ② 完全に鼻が詰まって口呼吸になる
- ③ 仕事が手につかないほど症状がつらい
- ④ 薬では症状が収まらないと感じる



【自分に合った診断と治療を】

花粉症で医療機関を受診する場合、**目の症状が辛い場合は眼科、鼻の症状なら耳鼻科**といった形で**自分が最も治したい症状に応じて診療科を選ぶようにしましょう。**治療法は薬による治療と手術による治療があります。特に鼻づまりのひどい方は鼻の粘膜をレーザーで焼いて解消する手段もあります。お薬による治療法の場合は飲み薬・目薬などの中から、**体質や症状に合わせて組み合わせ使用します。**



ほかにも花粉症対策として、外出時にはマスクやメガネを着用する、帰宅時は玄関で服に着いた花粉を払うなど、**室内に花粉を持ち込まないための工夫も大切**です。

食卓にもう一品! 簡単健康レシピ

かぶと新たまねぎの 甘辛炒め



材料 (3人分)

- ・かぶ(白い部分).....160g
- ・かぶ(葉の部分).....15g
- ・新玉ねぎ.....160g
- ・しいたけ.....80g
- ・鶏もも肉.....180g
- ・サラダ油.....大さじ1
- ・おろし生姜.....7g
- ・塩.....小さじ1/4
- ・こしょう.....少々
- ・酒・はちみつ.....各大さじ1
- ・しょうゆ・粒マスタード.....各小さじ1

栄養価 (1人分)

- ① エネルギー.....226.7kcal
- ② たんぱく質.....11.8g

作り方



- ①: かぶの白い部分と新玉ねぎは皮をむき、くし形に切る。かぶの葉の部分は3cmの長さ、しいたけは石づきを取って一口大に切る。鶏もも肉も一口大に切っておく。
- ②: フライパンにサラダ油をひいて中火にかけ、鶏もも肉・おろし生姜・塩・こしょうを加えて3分ほど炒める。
- ③: かぶの白い部分と葉の部分・新玉ねぎ・酒を加えてふたをして2分ほど蒸し焼きにする。
- ④: ふたを取り、しいたけ・はちみつ・しょうゆ・粒マスタードを加えて混ぜ、さらに1分ほど炒めて完成。

ワンポイント!

生姜は**血行を良くする作用**があり、冷えた体を温めてくれます。かぶは**歯や骨を形成する働きのあるカルシウム**を多く含んでいます。

