

# 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

## 院長の挨拶

こんにちは。院長の山本です。5月といえば、1年で1番気持ちのよい月ですよ。暑くもなく寒くもなく。この何ともいえないぼわーんとした季節が大好きです。お出かけするにはもってこいです。この季節、歩きたくて足がムズムズしてきます。そんな時、ウォーキング好きな患者さんから、お気に入りのウォーキングコースを教えてくださいました。京都の清滝川のせせらぎを満喫しながら嵐山まで歩くコースです。その週末の日曜日がちょうど空いたので、早速行ってきました～。京都から高雄までバスで向かいます。このバス停のある道は車もビュンビュン走っており、一瞬どこをウォーキングするのか？と周りを見渡すと細い脇道を発見。そこをひたすら下っていきます。すると川に到着！ここからスタートです。都会の喧騒から一気に隔離された空間へ。景色の激変ぶりに驚きます。ここは、ゲンジボタルも生息しているとのこと。とにかく川がキレイ。マイナスイオンを全身に浴び、癒されます。人も少なくて本当におすすめ！最後の嵐山へ向かう峠の上り下りだけが難所ですが、そこを抜けるとお馴染みの嵐山。5月は新緑の季節、お出かけの参考にしてみてください。ではでは、また次回。



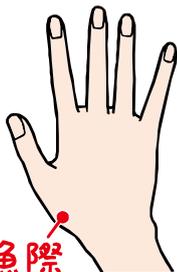
ツボを探してみよう

魚際 (ぎょさい)

魚際は手の親指の根元の下にあるツボです。

### ツボの見つけ方

親指の付け根から手首までの真ん中にあり、**手のひらと手の甲の境目**に位置しています。



### 治療の効果

このツボは**胃腸や肝臓と関係が深い**ため、暴飲暴食で胃腸や肝臓の調子を崩してしまったときや、体が疲れているときに刺激すると効果が現れるでしょう。

意味を勘違いしやすい慣用句  
「**檄を飛ばす**」と「**激励する**」

A:×「監督が大声で檄を飛ばした」

B:○「監督が大声で激励した」

### 【解説】

**檄を飛ばす**という言い回しは、激しい口調で相手を奮起させたり、励ましたりするときによく使われます。しかし、本来の意味は「自分の主張を人々に知らせて同意を求めること」になります。また、漢字も「**檄**」であり、**激励**と同じ「**激**」ではありません。「檄を飛ばす」と「激励する」を同じ意味だと思っている人も多いようですが、人を**刺激**して活気づけるという意味であれば「**激励**」の方を使いましょう。



## ストレスが原因かも… 過敏性腸症候群

通勤中にお腹が痛くなったり、便秘気味でお腹がスッキリしないなどの症状に悩まされていませんか？  
こういった便通異常を繰り返す原因のひとつに**過敏性腸症候群**があります。

この病気はストレスと大きく関係していて、**10人に1人**が抱える現代病でもあります。



### 【過敏性腸症候群とは？】

「大切な会議やテストの前になると緊張してお腹が痛くなる…」という方もいらっしゃると思いますが、これが日常的に繰り返されるため生活にも大きな影響が出てまいります。  
症状には「**下痢型**」「**便秘型**」「**混合型**」の3タイプがあり、**男性は下痢型**、**女性は便秘型**が多いといわれています。主な原因は、不安や緊張などの**ストレス**で、強いストレスを抱えると自律神経が乱れ、腸が反応して症状として現われてまいります。



### 【過敏性腸症候群になりやすい人はどんな人？】

以下の項目にチェックが多くつく人ほど、なりやすい傾向にあります。

- |                                       |                                      |  |
|---------------------------------------|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 真面目で責任感が強い性格 | <input type="checkbox"/> 競争心・上昇志向が強い | <input type="checkbox"/> 子どもの頃から胃腸が弱い  |
| <input type="checkbox"/> 神経質で緊張しやすい性格 | <input type="checkbox"/> 仕事はデスクワーク中心 | <input type="checkbox"/> ハードワークで長時間勤務だ |
| <input type="checkbox"/> 人の目を気にしがち    | <input type="checkbox"/> 睡眠不足が続いている  | <input type="checkbox"/> 食事のバランスが悪い    |
| <input type="checkbox"/> 最近生活に変化があった  | <input type="checkbox"/> 生活のリズムが不規則  |  |



### 【過敏性腸症候群の治療法は？】

過敏性腸症候群と同じ症状が現れる病気に「**大腸がん**」や「**潰瘍性大腸炎**」などがありますので、気になる症状がある場合は、まずは病院でしっかり検査を受けましょう。  
この病気の主な治療は**薬の服用**です。下痢型・便秘型・混合型の各タイプにあった薬を使い分けるほか、症状によって心のストレスを軽くするお薬が処方される場合もあります。



腸や便通の異常を感じていても我慢していませんか？もしかしたら大きな病気が隠れている可能性もあるので、不安なところがあれば一度医療機関で調べてもらいましょう。

## 食卓にもう一品！ 簡単健康レシピ

### キャベツとタケノコの バター醤油炒め

#### 材料（3人分）

- ・キャベツ……………270g
- ・筒水煮……………180g
- ・豚肩肉……………100g
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・顆粒中華だしの素…小さじ1/4
- ・塩……………小さじ1/6
- ・こしょう……………少々
- ・醤油……………小さじ1
- ・有塩バター……………10g

#### 栄養価（1人分）

- ① エネルギー……………170kcal
- ② たんぱく質……………9.2g
- ③ カルシウム……………53mg
- ④ 食物繊維……………3.0g

#### 作り方



- ①: キャベツは大きめの一口大に切り、水洗いする。タケノコは軽く水洗いして、一口大の大きさに切る。豚肉も一口大に切る。
- ②: フライパンを中火に熱し、サラダ油を入れて豚肉を炒める。
- ③: 豚肉に火が通ったら、①を加えて、ふたをして2分ほど蒸す。
- ④: ふたをあけ、顆粒中華だしの素・塩・こしょうを加えて軽く混ぜ、さらにふたをして1分ほど蒸す。
- ⑤: ふたを開け、醤油を鍋肌から入れ、有塩バターを落として全体になじませたら出来上がりです！水気が残っている場合は強火にして、水気を飛ばしましょう。

#### ワンポイント！

キャベツはカルシウムやビタミンKを多く含んでいますし、タケノコは**食物繊維**が豊富です。バター醤油が食欲をそそるボリュームのある一品です。

