

# 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。6月といえば、雨の季節ですね。この時期は、傘が手放せません。雨の降る前には、頭痛がしたり、関節が痛くなったりする方もおられます。これは気圧が変わるときに起こります。痛みの原理は、晴れているときは高気圧でちょうど身体全体をサポートして守って圧迫している状態です。雨の降る前は、高気圧から低気圧へと気圧が下がっていきます。そうすると、サポートを外された状態になり、ぐらぐらで安定しなくなります。その状態で身体を動かすと痛みが出る方がおられます。敏感な方は、晴れていても、もうすぐ雨が降ると分かる方もいます。…嫌な季節ですね。僕は、小学生の頃から雨の日の学校の帰り道が好きでした。学校へ行くときは集団登校でしたが、下校は1人で帰ることが多かったです。人気の少ない住宅の中を、雨粒が色んなところにあたる「ザーツ」という音と開いた傘にあたる「パラパラ」という音、傘の面積が自分だけのスペースで周りから遮断された何ともいえない空間が心地よく、家が近づいてくると、「もっと、雨の道を歩きたい！家に着かないでほしい！」なんて考えていました。同じような方いらっしゃいますか？ではでは、また次回。



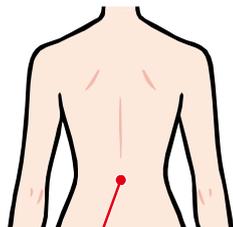
## ツボを探してみよう

### 命門 (めいもん)

このツボは人間の生命力の中心部にあることから、この名前がつけられたとされています。

#### ツボの見つけ方

命門はおへそのちょうど後ろ、第2腰椎の真ん中にあります。



命門

#### 治療の効果

このツボには、人間に生まれつき備わっている体調や体力を丈夫にする働きがあります。

虚弱体質や性欲減退、腰痛などに効果があるツボとされています。

## 意味を勘違いしやすい慣用句 「おもむろに」と「いきなり」

A:×「猫が鳥に、おもむろに飛びかかった」

B:○「猫が鳥に、いきなり飛びかかった」

#### 【解説】

「おもむろに」を、「突然」や「不意に」といった意味で使っている人も多いようです。しかし、おもむろにの意味はそれとは反対で、**止まっている動作から緩やかに物事を始める様子を表す言葉**です。

漢字では「徐に」と書くので、「徐々に」「徐行」とイメージすると覚えやすいかもしれませんね。

急な動作を表現するときには、「いきなり」や「突然」を使うのが適切でしょう。



## その咳…もしかしたら カビが原因かも!?

咳が長く続いていてお困りの方はいませんか？  
もしかしたらその咳は「カビ」が原因かもしれません。  
今回はカビと咳の関係と、カビの除去方法・防止対策法をお話します。



## 「長く続く咳のタイプ」と「考えられる原因」

下記のどちらに当てはまるかによって、原因となるカビが異なります。

◆呼吸をするときヒューヒューゼイゼイする ◆ひどくなると呼吸困難になる ◆息切れがする ◆微熱が出る

こういった咳が長く続く場合は「アレルギー性気管支肺アスペルギルス症」の疑いがあります。この病気はアスペルギルスというカビに対してアレルギー反応を起こす肺炎になります。

◆夏風邪じゃないのに咳が止まらない ◆エアコンを使う夏場に咳がひどくなる  
◆自宅を離れると咳がおさまり体調が良くなる ◆夏に始まり秋になるとおさまる

「夏型過敏性肺炎」の疑いがあります。この病気はトリコスポロンというカビを吸い込むことで起こる肺炎です。このカビはエアコンから発生することが多いため、エアコンをよく使う夏場に症状が現れる特徴があります。キッチンや浴槽にも多く繁殖しているカビです。



## 【カビの予防法】

【エアコン】エアコン内部にカビが生えると、部屋全体にカビがまき散らされてしまいます。

①エアコンのフィルターをこまめに掃除する ②定期的に専門業者から内部の掃除をしてもらう

【浴室】

③入浴後はシャワーで壁の汚れをしっかりと流す ④浴槽のお湯は毎日排水をし、十分に換気をする  
⑤入浴時以外、換気扇はつけっぱなしにしておくのが基本

【キッチン】

⑥調理や洗い物のときに換気扇を回す ⑦包丁とまな板はアルコール消毒や熱湯消毒をする  
⑧調理の際は手をきちんと消毒をする ⑨包丁は柄の部分も消毒をする

【洗濯機】洗濯機でカビが繁殖すると、洗った衣類にカビが付着してアレルギーの原因になります。

⑩使用後は洗濯槽の中の水分を乾いた布でふき取る ⑪ふたを開けて中を乾燥させる  
⑫槽の中を50℃以上のお湯で満たし、塩素系の漂白剤を加えて消毒をする



カビが出来やすいこの時期はしっかりと対策をして健康的な生活を送りましょう！

## 食卓にもう一品！ 簡単健康レシピ

## 野菜ジュースゼリーグミ フルーツ添え



材料 (3人分 約18個)

- 野菜ミックスジュース……………200ml
- 砂糖……………大さじ4
- 粉ゼラチン……………25g
- オレンジ・キウイフルーツ…各50g
- ミント……………お好みで適宜

栄養価 (1人分)

- ①エネルギー……………113.7kcal
- ②カルシウム……………14.8mg
- ③ビタミンC……………18.8mg
- ④ビタミンE……………0.4mg

作り方



- ①:ポウルに野菜ミックスジュースと砂糖を入れ、よくかき混ぜます。
- ②:①に粉ゼラチンを入れ、熱湯を入れた大きめのポウルで温煎しながらよくかき混ぜて溶かします。
- ③:②をバットに流し入れ、冷蔵庫で2時間ほど冷やします。
- ④:バットから生地を取り出し、まな板の上に置いて型で抜きます。
- ⑤:④を皿に並べ、飾り切りしたオレンジとキウイフルーツを添えれば出来上がりです！

ワンポイント！

フルーツ類に多く含まれているビタミンCには、強い抗酸化作用があるため免疫力を高めるといわれています。体内に侵入した細菌やウイルスを攻撃して、風邪などの症状をおさえる効果があります。

