中央整骨鍼灸院通信

～大切なあなたとご家族のための健康情報誌～

朝晩と昼間の寒暖の差が大きい季節になりました

令和４年
冬号

▶特集　★急な腰痛にご注意ください

PICK UP TITLE

「朝、目が覚めたら腰が痛かった。」「特に痛めるような覚えがないけど、徐々に痛くなって動けなくなった。」と、いう風になったことはありませんか。

覚えがある方は要注意かもしれません。

寒暖の差が大きいこの季節ですが、日ごろの運動不足や体温低下からくる筋肉の痙攣(けいれん)、いわゆるツッたが腰・骨盤回りの筋肉に起こっています。

冷え性の方や足がむくみやすい方に腰痛は多くみられます。

痙攣した筋肉は無理に伸ばそうとしても伸ばせませんし、痛みが増してしまうことが多いようです。

では、急な腰痛になってしまった場合はどうしたらいいのでしょうか。

一般的なギックリ腰では、氷やシップ薬で腰を冷やすことをおススメしますが、過剰に重い物を抱えた・急に激しい運動をしたなどと**ケガの原因がないような場合は腰を冷やさずに温めてみましょう。**

痛みが違和感に変化したら、ゆっくりと2～3分歩いてみて下さい。

少しずつ動きやすくなってきます。

その後にストレッチは痛みの出ない方向も多くやってみましょう。

▶ごあいさつ

GREETING

「辛い物好き」という方は常に一定数いらっしゃいますが、**現在のブームは「第4次激辛ブーム」と言われていますね。**そもそも「辛み」というのは、甘味・塩味のような「味覚」ではなく、熱い・痛い…のように「感覚」で感じる物。ではなぜ辛いもの(痛いもの)を人は好んで食べたがるのか？それは、**辛いものを食べて脳が痛みを認識すると、その痛みから身を守るために脳内麻薬とも呼ばれるβ-エンドルフィンを出すから。**β-エンドルフィンは、痛みを抑えることと、強い快感を引き起こす作用があります。つまりこの快感を感じる作用がクセになる…という訳です。しかし、やはりどんなものも食べ過ぎは禁物。適度な辛さであれば、スパイスや唐辛子のカプサイシンなどが代謝や血行を促進したり食欲増進など健康に良いとされますが、**食べ過ぎると胃や腸の粘膜を傷つけたり、気管支を刺激して喘息を悪化させることもあります。**度が過ぎた激辛にはご注意くださいね。

お客様の声

VOICE

★優しく治療して頂き痛みが半減しました

自宅の階段から転げ落ちて、幸い**骨折はしませんでしたが打撲とひどい筋肉痛のような痛みが出ました。**腰から背中の筋肉が痛むのが原因不明で、試しに来てみました。激しい衝撃により筋肉がこわばり、緊張状態になっているとのことで、**その日はとても優しく治療して頂き、痛みが半減したのが有難かったです。**1週間とちょっとくらいで元にもどれたので本当によかったです。ありがとうございました。（30代・男性）

おすすめレシピ

RECIPE

★エリンギと豚肉のコク旨マヨ醤油炒め

2人分（作業時間約7分・調理所要時間約10分）

①エリンギ2・3本は薄切りに。アスパラ3本は皮をむき斜め切りにする。

②食べやすく切った豚肉の細切れ100グラムを中火で炒め、軽く色が変わってきたらそのほかの具材を入れ、火が通るまで炒める。

③マヨネーズ大さじ1、みりん小さじ1、醤油小さじ1、チューブのニンニク2センチを混ぜ合わせてから回し掛け、強火にして軽く焦げ目がついたら、塩コショウをふりかけてできあがり。

エリンギは不溶性食物繊維を多く含み、糖質や脂質をエネルギーに変えてくれる「ナイアシン」や、むくみ解消に向いている「カリウム」が多いのも特徴です。

今月のプチ情報★大人のアレルギー

INFORMATION

あなたは大人になってから急に食べられなくなったものがありますか？大人のフードアレルギーは果物・小麦・甲殻類が多く、中でも果物アレルギーは花粉症やその他アレルギーと連動するケースが多いとされています。**症状は、粘膜の腫れやかゆみ、蕁麻疹、腹痛、嘔吐、下痢などが挙げられます。**大人のフードアレルギーの大きな特徴は、アレルゲンの食べ物そのものが原因でなく、先に花粉やラテックス（ゴム）のアレルギーを発症したことによって、それと似たタンパク質を持つ食品に対してもアレルゲン反応を起こす場合があること。例えば、ブタクサの花粉ならスイカやメロンなど、ハンノキの花粉ならリンゴ、桃、サクランボなど。またラテックス（ゴム）なら、アボカド、バナナ、キウイなどとなり、必ずしもアレルゲンとなるフルーツの経口摂取が最初の原因とはいえないのです。**もし自覚症状があれば、ご自分の本当のアレルゲンが何か調べてみるのもオススメですよ。**

編集後記・・・

ようやく新規コロナ感染者も減少の傾向となってきました。新型コロナウイルス感染症対策専門家会議ではワクチン接種の間隔を短縮しようとの考えが出されています。また、インフルエンザの同時流行も考えておくひつようがあるでしょう。ここで忘れてならないのは、手洗い、うがいでの感染症対策です。マスク着用は時と場合で必要な場面もあるでしょう。しかし、マスク着用は他の方に移さないという意味では多きな役割を果たしますが、感染予防では効果少なくなってしまいます。さらに寒暖の差が大きくなる季節となってきました。持病で重症化リスクの高い方、またご自身の身近に重症化リスクのある方がいらっしゃる方は、感染のリスクを抑えるためにも接種を検討されてはいかがでしょう。

[発行]

ご家族と健康を考える治療院！

中央整骨鍼灸院（日祝休）　古賀慶之助（美魔女クリエイター）

福岡市中央区高砂1-3-2　サニーの前の総菜屋の2階

ご予約は 0120-89-2152 まで