

2018 年
11 月号



よつばだより

～大切なあなたとご家族と健康のための情報誌～

PICKUP!!

★首の痛みと枕の関係

ぐっすり寝たのに朝起きてみたら首が痛い、肩が凝っている…そんな経験はありませんか。もしそうなら枕が合っていないのかもしれませんが、首や肩のコリの原因は様々ありますが、意外と枕との相性も大事。枕は毎回、最低でも連続で6～7時間は使うアイテムですから、それがもし合っていないと予想以上に首や肩に悪影響があるんですね。実は、人は寝ている時、体重の約8%もの重さが頭部にかかると言われていています。それを合わない枕で支えていたら、いかに体に負担があるかお分かりでしょう。その為、仮に日中せっかく首や肩のコリを解消しても、枕が合っていないとすぐに肩こりは再発してしまいます。それに、枕が合わないことのデメリットは肩こり以外にも頸部を圧迫することによる頭への血流の悪化、それによる頭痛も。ちなみに頭痛の場合は、枕が低すぎたり固すぎる場合が多いです。それ以外にも実は腰痛にも関係ある枕。一見、枕と腰は無関係に見えますが背骨は頸椎までつながっている為どこか1か所が歪むことで腰に痛みが出る場合があります。ちなみに、腰痛を起こす場合は枕の固さより高さが関係してくるようです。それと、もしイビキに悩まれている方がいましたら枕が高すぎの可能性大。ではこれほど体に影響を及ぼす枕、どうやって自分にぴったりの物を選べばいいのでしょうか。一般的に理想とされるのが「仰向けになった時に、顎より顎が5度下がった状態」「横向きになった時に背骨がまっすぐになった状態」だと言われています。日頃から首や肩のコリでお悩みの方は、正しい治療と同時に、枕にも少し注目してみてくださいね。



GREETING

とても小さいですが、実は爪は健康のバロメーターと言われるパーツ。爪の下には毛細血管が集中していて、そこが体全体の血液循環の折り返し地点になることから、より体調の変化が表れやすいでしょう。ちなみに爪が白っぽいときは貧血、青っぽいときは心臓や肝臓の異常が考えられると言われています。中でも爪に縦縞が入るという方は結構多いと思うのですが、これは老化と乾燥が原因。この症状はだいたい30代から現れます。その他にも、爪が反ってしまう場合は鉄分不足、爪が2枚に剥がれてしまう二枚爪の場合は栄養不足や貧血が疑われます。特に注意が必要なのは爪が丸く盛り上がった状態になること。親指や人差し指に現れることが多く、痛みはありませんが、これは「ばち状指」と呼ばれる症状で、肺がんや肺気腫や心疾患が疑われる症状です。もし見つけた際は念のため病院を受診しましょう。爪の健康状態、時々チェックして適切なケアをしてくださいね。



MONTHLY NEWS

が休診日となります。						
12						
よつばはきゅう院						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5 休診日	6	7	8
9 休診日	10	11	12 休診日	13	14	15
16	17	18	19 休診日	20	21	22
23 休診日	24 30 休診日	25	26 休診日	27	28	29

VOICE



★11月の診療日のお知らせ！

11/3(土) 文化の日⇒診療日

11/23(金) 勤労感謝の日⇒診療日

★年末年始のお知らせ！

12/31(月)～1/3(木)が休診日となります。

1/4(金)から診療致しますのでお間違えのないように宜しくお願い致します。

が休診日となります。

11 12月 11日 12月 11日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
						文化の日
4	5	6	7	8	9	10
			休診日			
11	12	13	14	15	16	17
			休診日			
18	19	20	21	22	23	24
			休診日		勤労感謝の日	
25	26	27	28	29	30	
			休診日			

RECIPE

★ブロッコリーとエビアボサラダ



1. ブロッコリー小1株を小房にわけ、塩少々を入れたお湯で2、3分ゆで"水気を切る。"
2. 下処理したむきエビ10尾を、700ml程度のお湯に、塩小さじ1、酒大さじ1を入れ、2、3分ゆで"水気を切る。"
3. ゆで卵(2個)くし形に切る。アボカド1個を一口大に切りレモン汁をかける。
4. マヨネーズ大さじ2、ヨーグルト大さじ1、みそ小さじ1/2を混ぜ合わせる。
5. ボウルに、ゆで卵以外の材料を入れて和え、最後にゆで卵、塩・こしょうを加えて、ざっくりと混ぜてできあがり。

INFO

★鍋の季節

11月7日は立冬で、暦の上では冬に入ります。実際、一気に気温も下がってきて温かい食べ物美味しい季節になりますね。事実、この11月7日は調味料メーカー「ヤマキ」が独自に定めた『鍋の日』という記念日でもあるそうで、鍋料理が恋しい季節になったと言えるでしょう。しかし、鍋料理といっても種類は様々。みなさんは、キムチ鍋とチゲ鍋の違いって分かりますか？どちらもキムチを使った赤くて辛い鍋料理をイメージしますが、実は全然意味が違います。そもそも「チゲ」というのは、鍋に肉・魚介・野菜などを入れて煮込む朝鮮半島の鍋料理の総称のこと。つまり、「チゲ=鍋料理」という意味なんです。だから例えば塩味だろうが、キムチが入ってなかろうが、韓国で鍋料理はみんな「チゲ」。日本では韓国料理の鍋としてキムチ鍋が有名なので、「チゲ」の一言でキムチ鍋を意味するようになったようです。お相撲さんの食事を全部「ちゃんこ」と呼ぶのと似ていますね。



AFTER WORD

11月23日は「勤労感謝の日」です。さてこの「勤労感謝の日」…果たして何をする日かご存知でしょうか。勤労に対して感謝する日？ということとは、労働者に対して感謝する日？だと思っている方…はい不正解！勤労感謝の日は戦後1948年(昭和23年)に制定された比較的新しい祝日ですが、元々は飛鳥時代から宮中祭祀として行われていた『新嘗祭』のこと。要は、五穀豊穡を祝う収穫祭です。つまり、「(勤労して)働いて得られた収穫を国民みんなでお祝いしよう」という日なんですね。確かに、11月は秋から冬の味覚を楽しめるよい季節。そろそろ新米も出始める時期ですから、丁寧に炊いたお米にお気に入りのご飯のお供を添えて、日本の美味しいものに感謝しながら食事するのもいいのではないのでしょうか。

発行



よつばはりきゅう院

0748-26-4723 (ご予約優先制)

〒523-0892 近江八幡市出町413-18

診療日 平日・土曜日

9:00～21:00

第1・3日曜日

9:00～17:00