

# 中川接骨院だより

平成 17 年 9 月 1 日発行 第 7 号

## 水を飲むことは生活習慣を改善する一歩

水を充分飲んでいれば、少なくとも脳梗塞になるリスクを減らすことができます。特にアルコールを飲んだときは、意識的に水を飲んでから寝る習慣をつけることで脱水状態を予防できる上、二日酔いも防げます。

脳梗塞がおきやすいのは朝方。朝、目が覚めたときにマヒが出ていることが多いのです。それは、脱水気味の人が夜中に水分を取らず寝ていて汗をかくからです。

実は、明け方が一番水分不足になるため脱水状態になって脳梗塞を招くわけです。脳梗塞は生活習慣と密接な関係があり、野菜をバランスよく食べている人は、野菜不足の人と比べて脳梗塞の発症率が低いという。

以前は細い血管が詰まるラクナ梗塞が多かった為、割と軽くすんだ日本人の脳梗塞が、水分の多い野菜を取らずに脂肪の多い肉中心の食事になったことで、深刻な脳梗塞へと移行してきました。大事に至る前に危険因子を減らし、こまめに水分補給をして血液のネバネバ化を防ぐことが必要です



健康を考えた水分補給には、ジュースやスポーツドリンクでなく普通の水か薄いお茶が適切です。

水分を補給しましょう。

当院には、医王水を設置してありますのでご自由飲んでください。無料です。

ペットボトルでの販売もします。ご利用ください

**1本380円(税込)**です。

次回より、空のペットボトルをお持ちいただければ**1本200円(税込)**です。

## 全日本少年武道練成大会、二回戦敗退！

7月31日に「全日本少年武道練成大会」が、東京日本武道館で開催されました。

我が家の、次男 貴志は団体戦の副将として戦いました。

一回戦目は愛知県のクラブに勝ち、二回戦目は、埼玉県の柔道クラブチームに負けました。

改めて、自分の未熟さレベルの低さを思い知ったことと思います。次回は、悔いの残らない試合を期待します。 父談



## しゃくりストップ法

胴体の真ん中あたりに、横隔膜があります。

膜といっても筋肉の板のようなもので、肺の下におさまっています。これが胸と腹の仕切りになっているのです。

横隔膜は、呼吸運動にとって大切な働きをしています。

肺は、自分で動く力がないので、胸郭や横隔膜の一定のリズムをもった上下運動で、ふくらんだり縮んだりして、呼吸をしています。

横隔膜の運動のおかげで呼吸が出来るのだから、横隔膜は生きているあいだ、休む暇がありません。ところが、ときに横隔膜がヒック、ヒックと痙攣をおこすことがあり、すると、呼吸全体のリズムが乱れて、しゃくりになります。しゃくりは、水や食べ物をあわてて飲み込んだときに出やすく、そのときのショックが、横隔膜のリズムを狂わせてしまうのです。

しゃくりを止めるには、横隔膜のリズムを正常に戻してやればよく、横隔膜を動かしている神経を沈めてやればいいのです。

それには、下記の方法があります。

1. 大声でおどろかす
2. 息をつめて冷水をぐっと飲む
3. 首の後ろを冷やす
4. 舌を強く引っ張り出す
5. くしゃみをする

いろいろと試してみてください



原因（外傷ケガ）のない、疲労等による腰痛、肩こりはカイロ治療となります  
健康保険はご使用なれません。

### 治療費

初診料（検査） 2,100 円

治療料 3,150 円

回数券 5回券 14,700 円

回数券 10回券 28,350 円

家族の方もご使用できます。但し初診料（検査） 2,100 円は必要です

原因（外傷ケガ）がある場合は従来どおり健康保険はご使用できます。

### 編集後記

お盆休みに、家族で立山登山に挑戦しました。父、佳祐、貫志の三人が頂上まで

母、佳菜恵、佳翔は一の越までがんばって歩きました。

兄弟げんかばかりしているのに、お互いに励まし、思いやりのあるところが見られ、兄弟の絆が深まったと思います。

### 診療時間の案内

平日 午前 8 時 30 分～午後 12 時 30 分 午後 5 時～午後 8 時

土・祭日 午前 8 時 30 分～午後 12 時 30 分

自由診療 随時受付

雨の日や足腰の都合の悪い方、送迎もいたしております。TEL26-5755 にご連絡ください。