

健康ニュース 第55号

# くま鍼灸院通信

長野県飯田市三日市場 406-32

TEL 0265-32-1218

E-mail : [kumayan49@gmail.com](mailto:kumayan49@gmail.com)

ホームページブログフェイスブックも

ぜひご覧ください。

## コロナは生き方を変えるチャンス！

皆さんこんにちは(\*^\*)院長の熊谷です。皆さん、コロナ禍をいかがお過ごしでしょうか？当地域はほとんど感染者がいないので、もしかして有意義な時間をお過ごしの方もいらっしゃるかもしれませんね(^\_-)-☆今まで出来なかったことが出来るようになったり、もちろん今まで出来ていたことが出来なくなってしまったこともあるかと…。私は4月5月が結構大変でしたが、その後は結構いいことばかりかもしれません(\*^\*)v

まず自粛生活のお陰で犬を飼えるようになりました！ポメラニアン&プードルのミックス(\*^-\*)マル君と言います(\*^^)vまだ5ヶ月の我が家のアイドル！毎朝の散歩もお陰でいい運動になっております！

あと以前より「黒豆を栽培して味噌を作りたい！」って思っていたんですが、今年やっと実家の畑に種をまくことが出来ました(\*^\*)v患者さんに頂いた丹波の黒豆！どのくらい収穫できるか、うまいくかまだ分かりませんがいろいろが楽しみな今日この頃です。これから白菜や大根も撒きたいな、なんて思っています。

あとは家族でキャンプに行けたり、みんなでBBQ出来たり、丸太の椅子を作れたり、DIY薪置き場を作れたり、シニアサッカーも程よく楽しめたり、子ども達の指導も意外と順調だったり、仕事もお陰で忙しかったり(\*^\*)「コロナは生き方を変

えるチャンス！」って考え、「私たちが生かされている地球が望むことって何だろう…」っていうところを少し意識しながら生活していくとなんだか心地よい日常になっていくような気がします。

どうチャンスに変えていくかって難しいですが、自分の健康を見直すチャンスと考えてもいいかもしれません。



これから新型コロナのワクチンや薬も開発されていくことと思いますが、それですべてが解決するかというと決してそうではないのであまり期待しない方がいいかもしれません。ワクチンや薬に期待してはいけないというわけではなく、それだけに頼る前にもっとやることがあるということです。巷では盛んに「**免疫力を上げよう!**」なんて言われていますが、どうしたらいいか…!?まずは簡単で誰でも出来る事を出来ているかどうかが一番大事だと思っています。

①**決まった時間に寝て、決まった時間に起き、十分な睡眠がとれているか。**

②**食べ過ぎ、飲みすぎなど不規則な食生活してないか。腹八分目、好き嫌いなく何でも有り難く頂いているか?砂糖や肉、加工食品を食べ過ぎてないか?**

③**適度な運動が出来ているか。1日10分、または週に3回30分以上の軽い運動。**

これらはインフルエンザなどの感染症の予防において科学的な根拠もある誰でもできることです。しかもタダです(^\_^)-☆これらを実践せずにワクチンや薬にだけ期待しても実は十分ではないのです。もちろん睡眠、食事、運動だけで完全に予防できるものでもありません。さらに健康状態を保ち、免疫力を上げるために必要なことは・・・

④**お通じの状態を改善しましょう!**毎日1回は硬すぎず、柔らかすぎず、形の良い、腐敗臭のしないいい状態の便が出ているか?これは腸内細菌の状態に大きく関係しています。腸内環境が免疫の最も重要な要素です!

⑤**唾液の分泌を改善させましょう!**まず食事の一口目は30回噛みましょう。あと下顎の骨の際や耳の後ろを指で軽くマッサージしましょう。あと自分の舌で口の中の頬や唇の内側をマッサージしましょう。

⑥**亜鉛、ビタミンDを積極的に摂取しましょう!**これはインフルエンザなどの感染症の予防に効果があったという医学的な根拠があります。亜鉛はサプリメントでもいいかもしれません。ビタミンDはある程度日光に当たることも大事なようです。

⑦**こまめに水分を取りましょう!**うがいでもいいですが口の中や喉に付着したウイルスをこまめに洗い流してあげる事で予防効果があるようです。

⑧**鼻呼吸を意識しましょう。**鼻が詰まっていれば口にテープを張って夜寝るのもいいでしょう。腹式呼吸も大事です!

⑨**定期的な鍼灸治療、お灸によるセルフケアをしていきましょう!**鍼灸治療による免疫力の向上は科学的にも証明されております。またモクサアフリカといってアフリカで結核の予防、治療にお灸が用いられており、明らかな効果があることが報告されております。

もちろん手洗い、マスクも忘れずに(^\_^)-☆・・・まだまだいろいろあると思いますがまずは**ご自分の行動を変えること**が第一歩です。それでも感染することはあるかもしれませんが、しっかり取り組んでいけば重症化しないはずですよ。

## 「何だか不調…」のお手当法～気象病との関係～

こんにちは。スタッフ宮澤です。「寝ても疲れがとれない」「いつも、だるい」「天気が悪いと頭痛がする」「雨が降る前に膝が痛い」など、天気の変化で体調不良を感じることがあります。近年では、天気の変化に伴う気圧・気温・湿度の変動の影響から出現すると考えられるものは**気象病**と呼ばれ注目されています。



### ☆気象病が起こるしくみ

【気圧の変化⇒交感神経が興奮⇒血管が収縮して神経を刺激⇒痛みが悪化⇒肩こり・緊張性頭痛・慢性痛・古傷の痛みが出現】

また同じ頭痛でも、**片頭痛**（こめかみから目にかけて片側を中心に、時には両側や後頭部までも脈打つように起こる頭痛）は、血管が拡張することで起きます。

【気温差⇒自律神経バランスが崩れる⇒副交感神経優位⇒だるさ・眠気が出る】低気圧が気象病を起こすのではありません。気象病症状が出る方は、気圧が高い低いというより、**気圧の変化に反応する**と言われます。

慢性痛を抱えている人の実験では気圧が下がったときに痛みの指数が上がり、気圧が一定に保たれているときは痛み指数が低下します。そして、気圧が上がるときに再び痛み指数が上昇。内耳が感知しているのは、**気圧の数値ではなく変化～ゆらぎ～**であることが分かります。猛暑・秋に向けた季節の変わり目に、そのゆらぎ

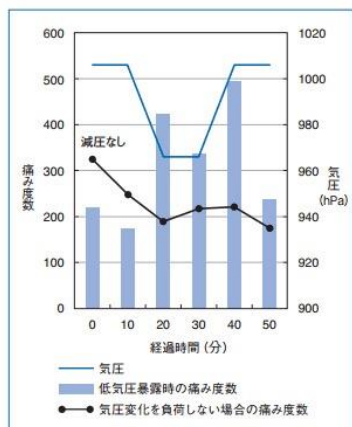


Fig.1. 低気圧暴露による痛み度数の変化

の影響を和らげる日常生活中にできるセルフケアをいくつかご紹介します。

○**眠りの質を高める**：眠る前に数回、腹式呼吸をしましょう。腹式呼吸仰向けで膝を立てお腹に手を添える。お腹が膨らむように3秒かけて鼻から息を吸い、6秒かけて口からゆっくり息を吐き出す。首が楽な枕を使う。リラックス効果のあるアロマオイルを1，2滴ティッシュに垂らし、枕元に置く。など。

○**スマホ・パソコンから離れる時間をつくる**：集中したことを再開する際にかかる集中力の回復には約25分かかるとの説があります。一日中ずっとLINE・メールチェックしていると、それだけでもやりたいことができなかったり、ストレスを感じます。一日数分でもいいので、活動の合間に目を休める（目を閉じる・温める）、スマホを少し離れた所に置くだけでも気持ちに余裕がうまれます。

- 背伸びをする ○始めの一口目だけでもいいので30嚙みする。
- 口角を上げる ○イライラは我慢せずに小出しにする。
- 天気・気温・湿度と、体調一言メモし、自分の体調変化の様子を知る。

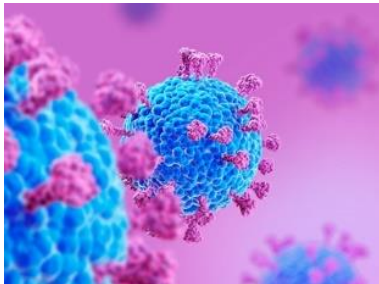
「○月○日 頭痛 くもり」自分がどんな天気の日どんな症状が出るかの傾向がわかります。様子を知るだけでも症状が軽減することがあります。

季節の変わり目を上手に過ごせますように(^-^)/

## アルコール消毒について

皆さんこんにちは。スタッフの飯塚です(\*^-\*)

今回はアルコール消毒液についてです。手指の殺菌、消毒は石鹸による手洗いが基本ですが、アルコール消毒薬を利用することもオススメです。アルコールの消毒効果を得るには、厚生労働省によりますと**アルコール濃度70%以上 95%以下**が必要とされています。量販店や通販で販売されている商品の一部にはアルコール濃度の記載がない商品がありますので確認して購入したいですね。



では、アルコールがウイルスを殺菌する理由をお伝えいたします。アルコールは生体膜を透過する一方、**中程度の濃度（40%）以上**では両親媒性（一つの分子内に親水性と親油性を併せ持つ分子）を持つため**細胞膜などの脂質膜やタンパク質を変性**（細胞膜が壊れて、穴があき、細胞内容物が漏れ出してくる）させる生理作用があります。ヒトなどの局所作用としては収れん作用（タンパク質を変性させることにより組織や血管を縮める作用である。渋味を示す）があります。また、ある程度水が存在する状況では、アルコールが膜を変性し透過した**アルコールが菌の内圧を高め溶菌**（細胞壁の崩壊を伴って破壊され、死滅する現象。細胞が死細胞を残さず、溶けたように消滅すること）します。一方、高濃度アルコールではタンパク質の構造に脱水が生じるため、変性が強く現れます。アルコール度数が高い物は、脱水により細胞膜など外膜に対して浸透圧による外圧が加わり、溶菌を減弱させるように作用しています。つまり、**アルコール度数が高濃度のものは溶菌作用が弱くなってしま**うので注意が必要だと言えます。

まずは消毒効果のあるアルコール濃度を理解し、必要量を見極めて購入していきたいですね。当院でもアルコール消毒液を100円で配布していますので、スタッフまでお尋ねください(^-^)/