



# ひだまり通信



平成25年  
7月号

青梅市民の専属トレーナー

NO. 69



## 梅雨時の痛み 解消法!

今年は梅雨入りしたのが早かったですね。ただ、全国的には水不足が心配される地域も多いようで、まとまった雨量の必要性も感じます。とはいえ、梅雨時のジメジメした気候は快適とはいえず、また体調不良を訴える方も多く見受けられます。

どうして、梅雨時に体調を崩される方が増えるのでしょうか?



### (梅雨時に増える痛み)

雨や台風など天気が悪くなる前に、むずが痛くなったり、手術の跡が疼いたり、という話しを一度は耳にしたことがあるかと思います。

低気圧が近づくと関節痛、神経痛や腰痛が悪化し、移動性高気圧が通過すると喘息発作が増えるなど、昔から気圧の変化が私たちの体に影響を及ぼすことは一般的に知られています。

このような気象の変化により症状が出やすい病気を総称して「気象病」と呼び、天候の変化により現れたり、強くなる痛みには「天気痛」という名前がついていて、科学的にも研究されているのです。

### (なぜ気圧の変化で痛みが増すのでしょうか?)

気圧が低下(変化)すると、体はその変化に順応しようとして、速やかに血圧と心拍数が上昇します。

血圧や心拍数の上昇は、自律神経の交感神経が優位な状態ととらえられます。そこで、交感神経の活動が活発化することにより、血管が収縮したり、副腎髄質からアドレナリンが放出されます。

この血管収縮やアドレナリン放出によって、痛覚受容器(痛みを感知するセンサー)や冷受容器(冷たさを感知するセンサー)の感度が高まり、痛みが増すと考えられます。

ただし、気圧がしばらく一定に保たれていると、血圧、心拍数は落ち着き、痛みもおさまります。それで、梅雨も後半になってくると、痛みが落ち着いてくるのです。

また、気圧の変化よりも反応はゆるやかですが、気温の低下によっても、血圧と心拍数が上昇することがわかっています。

### (梅雨時期に備えた予防策を!)

気圧や気温が変動しやすい梅雨時は、痛みが強くなりやすい季節といえます。

痛みを予防するために、

- ① サポーターなどを活用して、患部が冷えないようにする。
- ② 入浴やストレッチ、使い捨てカイロなどで血行をよくする。



③ 自律神経を安定させるために、十分な休息と適度な運動、そして効果的なストレス解消法を見つけ、実践する。

などの取り組みをされるといいですよ。

また、食事でも梅雨時の痛みの予防や改善をすることも期待できるようです。

梅雨時は蒸し暑いのに汗がスッパリ出ず、体の中の水分が多くなり、体内に滞りがちになります。この滞った水分をコントロールするには、肺の呼吸作用を活発化させ、利尿作用が高いハトムギがいいようです。

ハトムギを薬膳で使うには、

### 1) 粒状のハトムギの場合

・土鍋や土瓶に入れ、たっぷりの水を加えて煎じ、1日3回飲む。

・100グラム程度を水に一晩漬けた後、水をきってから蒸すと、チャーハンなどを作るのに便利です。汁は沸かして飲んだり、料理にも使えます。

・漬汁ごと鍋に移し、弱火で煮てから水を切り、冷蔵庫で保存します。煮物、炒め物、餃子などに使えます。



### 2) 製粉したハトムギの場合

・ビスケットやホットケーキに入れる。



以上のような調理方法があるようですので、ぜひお試しください。

梅雨も間もなく明けるとしよう。そうすると、今度は暑い夏がやってきます。今のうちに体調を整えて、元気に夏を迎えましょう(^o^)

## 院長のひとりごと



ところで、あなたにとっての集中できる場所ってどこですか? 図書館だったり、カフェだったり、やっぱり自宅が一番! という方もいらっしゃるかと思います。

実は、院長にとっての最も集中できる場所は「電車の中」です。これは学生の頃、電車で通学・帰宅途中に試験勉強をしていたために、習慣化したものと思われたい。そのため、今でも集中して何かを完成させようという時には、つい電車に乗ってしまいます。今あなたが読んでくれているこの「ひだまり通信」も、甲府に向かう電車の中で書いています。ちなみに先月は小淵沢でした。特に目的地を決めているわけではなく、仕事を進めるために、それなりの時間がかかる場所を選んでいるのです。

そして目的地となった場所にはわずかな時間しか滞在しませんが、見慣れた日常の風景とは違った場所を散策するのも、また楽しみになっています。今から来月はどこに行こうかと考えているのですが、どこかオススメの電車で行ける場所がありましたら、ぜひ教えてください(^-^)

どーも、けんさんこと村木です。  
もう、今年も半分を折り返しました。  
早いんですね〜(ー◇ー)あっという間に  
時間が過ぎてしまいます。



さて先月、保育園でサッカー教室をしました。とても貴重な体験でした。もちろん、サッカーと言えるほどのことはしていませんが、園児たちとボールを蹴っていると、とても楽しいです。無邪気にボールを追っかける姿、すっ転んでもすぐに立ち上がってボール蹴りながらニコニコしている姿……どれも見ていて、楽しく、嬉しかったです。子どもってイイですね(//▽//)¥  
まだ独身ですが、いずれ親になった時には、思う存分子どもは外で遊ばせてあげようと思いました。  
今月も子どもから大人まで、誠心誠意治療にあたっていきますのでよろしくお願いします。

最近ふとした時に大学時代を思い出す事があります。今回は自分の大学生時代のお話をさせていただきたいと思います！  
自分は大学時代、学生寮に入っていました。



お風呂も共同そしてトイレも共同…笑  
最初のうちはそれがすごく嫌でした…  
でも自然と仲間が出来たりして、気づいた時には楽しくて仕方がない生活になっていました。  
誰かの部屋で集まりお酒を呑んだり、大浴場でダイビング祭りをしたり色々やりました！笑  
今では自分にとって本当に大切な思い出です！  
そして家族のように楽しい日々を過ごしてきた仲間とお別れの時期がきた時には、号泣したのを覚えています。  
今ではみんな多方面で仕事を頑張っています。  
そんなみんなの頑張りの声に励まされながら、自分も頑張っていると思った佐々木でした^^

こんにちは、島崎です。



先月、高尾山へ行ってきました。  
山道の脇を小川が流れていたり、小さな滝があったりとても涼しげでした。そんな中をしゃべりながら楽しく登っていると、気づいたらもう山頂でした。  
とても楽しく気持ち良く行って来られ、気持ちガリフレッシュできました。筋肉痛になるかと思ってましたが翌日も翌日も大丈夫で、むしろいつもより元気になりましたよ。リフトやケーブルカーもあり、ビアガーデンもあるので色々な人におすすめです！

みなさんこんにちは!!  
あずまじゃなく、ひがしです!!  
だいぶ暑くなってきましたね。暑がりのわたしには少しづつ季節になってきました。でも夏は嫌いではないんですよね(。\_。)  
今年の夏は暑くなりそうですね。暑くなりそうですが、なんと、家のエアコンがほとんど壊れてしまいました(ToT)  
東家大ピンチです。〇〇ということで電気屋さんが混まないうちに買い換えました!!それにしても今のエアコンですごいですね。自分でフィルター掃除してくれると聞いてびっくりしました。素晴らしい(\*≥▽≤\*)  
とりあえず、今年の夏を快適に過ごせそうなのでほっと安心です(^-^)/



ところで私ごとですが、8月から少しみなさんとお会いできる日が少なくなります。週2回ほどの出勤になる予定です。よろしくお願いします!!

こんにちは、暑さに負けないように毎日頑張っています!宮です!  
さて、先日公園を散歩していると不思議な出来事がありました。  
水鉄砲を持った大人の方々が縦横無尽に公園を駆けまわっていたのです(笑)



う、うらやまし〜!!とにかくうらやましかったです!  
総勢40~50人くらいの人數で水鉄砲を片手に公園を駆けまわる人達の光景はすごかったです。  
後々調べてみると、どうやら『水かけ祭り』というイベントだったそうで。とにかく水をかけ合うという至ってシンプルなイベントでした。  
皆さん、本当に楽しそうにしているので見ているこっちまで笑ってしまいました(^<sup>^</sup>)  
今度また水かけ祭りが行われたら参加しようと思心に決めた宮でした。(笑)  
皆さんも暑さに負けずに夏を楽しみましょう(^<sup>^</sup>)

皆さんこんにちは!鈴木です(\*^-^\*)  
新緑の季節から早くも夏ですね~  
今月は我が家で飼っている金魚(パックン&チョコピ)の話をしたとおもいます。  
青梅大祭の金魚すくい、鈴木家の仲間入りをした金魚ちゃん。先月急にパックンの調子が悪くなり、とにかくほとんど動かなくなっていました。これはマジイ!!と慌ててインターネットで調べ、わからないながらも塩水で泳がせたり、薬浴させたりと奮闘(◎-◎;)しました。そのかいあってか、パックンは完全復活!!



イヤ~感動です:(T-T): 鯉みたいに手を叩いたらよって来ないかな~なんて期待しちゃってます(^<sup>^</sup>\*)  
暑いですから来院された時には遠慮なく待合室のお茶やお水で水分補給をして下さいね!

こばやし接骨院

ご予約は 0428-24-5608 まで

東京都青梅市本町198-11 ファミネス青梅1F (定休/日・祝日)

営業時間 8:30-12:30 15:00-19:30(木は午前、土は~17:30まで)

