

北の台新聞

平成26年7月号
文責：坂本のり子

NO40

最近テレビでは、世界中で異常気象がもたらす被害が報告されています。みなさんのお知り合いの方で被害にあわれた方はいらっしゃいませんか？ 予期せぬ出来事に成すすべもありませんが、日頃から災害に対する備えをしておくのも良いかもしれません。これから暑さも厳しくなってまいります。健康管理には十分気を使いお過ごし下さい。

電話で受付システム「テルミーアイ」
詳しいことは受付窓口にてお尋ねください。



外来診療体制

		月	火	水	木	金	土
9:00 ~12:00 午前	内科	辻田	辻田 坂本	辻田 坂本	辻田 坂本	辻田	辻田 または 坂本
	鍼灸院	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀
14:00~ 17:00 午後	内科	坂本	辻田		辻田	坂本	
	鍼灸院	坂本 英紀	坂本 英紀		坂本 英紀	坂本 英紀	
17:00~ 19:00 夜間	内科		坂本		辻田		
	鍼灸院		坂本 英紀		坂本 英紀		

臨時に変更になる場合がございます。窓口へお問い合わせを！
鍼灸院やすらぎ館は第1・第3土曜日は休診です。

栄養料より おやすめし 作田敦子



納豆おやき

<材料 2人前>

- 納豆 40g
- しょうゆ 小さじ1/2
- 戻しわかめ 20g
(みじん切り)
- 青ねぎ 20g
(小口切り)
- しょうが 小さじ1
(みじん切り)
- 小麦粉 大さじ1・1/2
- 卵 1個
- ごま油 小さじ1/2

- つけたれ
- 酢 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- 練りからし 適量



<作り方>

- ①納豆にしょうゆで下味をつけ、わかめと青ねぎ、しょうが小麦粉・卵を混ぜ合わせ生地をつくる
- ②フライパンにごま油をなじませ、生地を流し入れ両面を焼き中まで火を通す
- ③焼き上がりを4等分にし器に盛る。つけたれを添える

医療法人社団 北碩会

北の台クリニック

〒061-1113

北広島市共栄町1丁目13-2

電話011-372-8811

ホームページ

<http://park22.wakwak.com/~kitanodai>

第2回地域医療講座

去る、6月18日 鍼灸院 やすらぎ館 坂本英紀主任による「鍼灸の効果！」と題して講演会が行われました。(抜粋して掲載)
次回は、8月20日(水) 15:00~当院にて辻田孝輔院長による題「糖尿病 インスリンと高血糖 どちらがこわい？」です！是非ご参加ください

鍼灸院 やすらぎ館では・・・
使用している「鍼」は注射針の1/10で、痛みを感じないのがほとんどです。ディスポタイプで衛生面にも配慮しています。「灸」は、皮膚に直接つかないものを使用し、日本人にあわせて低刺激なものとなっています。また、痛みの原因が生活習慣に起因するものも多く、日頃の簡単な予防法をお伝えすることで、鍼灸やもみほぐしで正常化した姿勢がより長く維持でき、痛みが軽減されるよう努めております。

痛みとは・・・

「痛み」は脳で感じられています。

例えば、指先で怪我した場合、その発痛物質は電気信号で脳に伝えられ「痛み」として感じます。

鍼灸の原理

「痛み」と異なる刺激を与えると「痛み」が緩和する現象をゲートコントロールといいます。

また、脳内麻薬とも呼ばれるエンドルフィン、血液中にも存在し、脳を活性化します。それにより、精神的ストレスの解消や免疫細胞の防御反応を強化します。このエンドルフィンを鍼により増産することが証明されています。また、「内臓」と「体表」が神経反射で密接につながっていることから「鍼」により経穴を刺激することで、内臓の異常を正常化しようとしています。

そして、「鍼」により血液循環が良くなることで、血液の透過性を亢進させ、免疫力を促進させる(サブスタンスP神経伝達物質)や神経を刺激することで末端から放出させる血管拡張・粘液分泌亢進・肥満細胞活性化などの作用を示す(CGRPカルシトニン遺伝子関連ペプチド)物質が増えます。このように血流を改善することで痛みを軽減できます。

治療の種類

< 経絡治療 >

様々な症状に対し、ツボを刺激し全身の気血津液のバランスを整え、正常に近づけていく治療です

< トリガーポイント治療 >

痛みの原因になっている筋肉の硬縮部位、例えば運動不足などにより少しずつ硬化してきた筋膜、その周囲を覆う筋膜との癒着により筋肉を収縮させ骨格のゆがみを引き起こすなどの原因部位を刺激することで改善を図ります。

< 低周波鍼通電治療 >

体内刺入れした鍼を電極として低周波を通電します。低周波が筋肉に刺激を与え直接筋肉をマッサージしているのと同じ効果があり血行を促進させ、疲れやコリを和らげます。ただし、ペースメーカー使用者は禁忌です。

症状例

五十肩(肩関節周囲炎)

40~50歳の中年女性に多い疾患です。関節を構成する骨・軟骨・靭帯・腱が老化(変性)し、肩関節の周囲組織に炎症が起きることで、安静時でも痛みは強く、夜間に激しいのが特徴です。

上腕二頭筋長頭腱炎

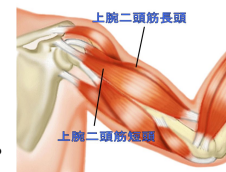
長頭腱は結節間溝にあり摩擦が起きやすく炎症が起こります。テニスや野球など腕と肩を使うスポーツをする方に多く見られます。

肩峰下滑液包炎(けんぼうかかつえきほうえん)

血管と神経が多い場所なので少しでも炎症が起こるとすぐに痛みが出ます。上腕二頭筋長頭腱炎に付随して起こることがあります。

肩鎖関節変形性関節症

65歳以上の方に多い疾患です。鎖骨と肩甲骨のつなぎ目の関節軟骨が擦り減り損傷して起こります。ゴルフなど関節を頻繁に使用するスポーツで起こる疾患です。



気になること、お聞きになりたいことがございましたら鍼灸院やすらぎ館までお越しください。