

クーラー病にも注意！

暑いですねー。皆さんご無事ですか？「熱中症にご注意を」と、ばかり言っていれば良いかと思っていいたら、最近全く逆の場合があることを経験し勉強になりました。一日中朝から眠っている時までクーラーを掛けっぱなしでいて、その一方で厚着をしている。動くとき暑くなりえらいので、ジッとしているという方、むしろ痩せ型でクーラーをつけっぱなしにすると寒かろうと思うのですが、それで厚着？何かしら家事などで体を動かすと、クーラーをかけていると言っても室温は25℃くらいあるでしょうから汗もかき暑くてえらくなる。大変だ！熱中症になると冷たい水を飲み、クーラーをさらに強くし、ジッとしている。体に良いわけはありませんよね！！睡眠中の設定温度は高くしておく必要があります。汗をかき体温が眠りにつくことが出来るのでクーラーの設定温度が低すぎると体が冷えてしま

いますよね。

前号で書きましたが、夏には少々汗をかく必要があるようです。体の外から無理矢理、冷却するというより本来人間が持っている体温調節能力をしっかりと発揮させることが良いのではないのでしょうか！自分の暑い・寒いという感覚だけに頼っては大変な失敗をすることがあります。室温計を目安にしてみましょう。室温が25℃あるのに寒いと感じるのは変ですよ。今の時期室温20℃で暑いと感じるのも変ですよ。要は自分の脳の勘違いのしわ寄せなのです。自分のことは自分がよくわかっている！それはそうなのですが、自分の脳が勘違いするということも理解しておいてくださいね。

春はうぐいす 夏は汗 そしてぬるい水

川上医院 院長 川上 究

ヘルシーランチ

(毎週水曜日のみ)
10食限定・予約優先

7月13日の献立より



①豆腐とひじきのハンバーグ	206Kcal
②もやしミックスナムル	35Kcal
③こんにゃくおろし和え	19Kcal
④わかめの卵とじ	46Kcal
⑤玉ねぎと生姜のみそ汁	43Kcal
⑥にんじんご飯(100g)	189Kcal
総カロリー	538Kcal

健康カフェ「むすび」たより

私が一番好きな季節。それが夏！

夏本番の今日この頃、朝の目覚めから就寝まで一日中「暑いね」と何十回と口から出てくる毎日です。

暑いけれど毎日汗をかくたびに、体の中の老廃物も汗と共に排出されきれいな体になるように思われ、水をたくさん飲み水分を補給しています。水太りになるくらいにまで飲んでるかな？そうすると、不思議とエネルギーが湧いてきて、この灼熱の夏が私のパワーとなり、毎日元気で生活させていただいております！このことをうれしく思うとともに感謝の毎日です。今まで夏バテで食欲が無くなったりしたこともなく友達も夏痩せをしても私は夏太りかな？皆様も十分に水分を、特に水を飲んでいただき、この夏をお元気に乗り切ってください！！

2Fのカフェでもよく冷えた美味しい夏メニューのドリンクやお食事をご用意しております。是非お越しくださいませ。カフェだけのご利用でも大丈夫ですよ！（智子）



川上施術センター

今回は、足の指（以下足趾）の重要性について書いていきます。皆さんは普段、足趾について注目したことはありますか？治療院に来られる方の足趾をみると、ほぼ全員の方に何らかの問題があります。（外反母趾など関節の変形、柔軟性の低下、足趾の筋力低下、自由に指を曲げ伸ばしできない、扁平足など足のアーチ消失など。）その理由に現代の人は正しく足趾を使えていないことが挙げられます。靴等の履物の影響、生活様式の変化、自分の足で動くことの減少などにより、昔の人に比べて足の機能はかなり退化しています。しかし、足趾に問題があってもそこに痛みが出ていない限り気に留めていない人がほとんどです。



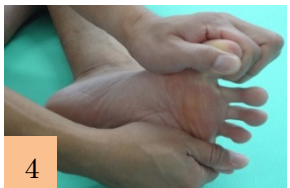
1



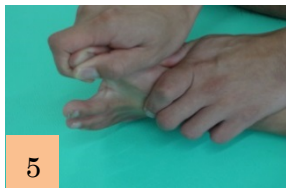
2



3



4



5

痛みが出ていなくても足趾に問題があれば体は安定しません。そうすると正しく立てませんし正しく歩けません。その結果膝・腰・首などの関節や筋肉に代償的な負担がかかり痛みが生じます。

「体の不調の全ては足の指の異常からきている！」と言う先生もいるくらい足趾は重要な場所です。私もすべてとは言いませんが、かなりのウエイトを占めていると考えています。ですからまずは硬くなった足趾をほぐしていくことから始めましょう。硬いままだと正しく足趾を使えません。具体的な足のトラブルの話や足の機能の話、日常で意識することなどは次回のコラムで書きたいと思いますので、今回は下の図のようにとにかく足趾をほぐしてみてください。

足趾の間に手の指を入れ広げる。その状態で行ける所までゆっくり曲げ伸ばしを行う。

（図1～3）

親指と小指を大きくパーするように広げる（図4）

指1本1本回すように動かす（図5）

硬い方向を中心に片足5分ずつ行う

毎日暑い日が続きますが体調はいかがですか？熱中症や脱水症状、それに食中毒にはご注意ください。無理をせず冷房をつけ、十分な水分補給を取るなどしてください。



すたっフルーム

汗ばみてハンカチ濡らす滝の水
（京子）
繋ぐ手の汗いっぱいになってをり
（正美）
汗しとどどぶんと飛び込む気比の海
（智子）
学校の午後の教室百日紅
（八生）



俳句教室だよ

2008年7月に発足した「金魚の会」足かけ10年に入りました。今は亡き季石先生を偲びながら思い出話をし、現在は正機先生のご指導の元、毎週火曜日仲間達、皆が俳句に没頭する？密度の濃いひと時を楽しんでおります。
（由美子）
ゆるやかに曲りて海へ夏の川
（正機）
幽なる螢火のあり老ゆるかな
（淑子）
マウンドの孤独な彼に光る汗
（由美子）
汗流れ孫を追い追ふ渚かな
（幸八）

また、この時期はあまり食事の作り置きはしない方がいいかもしれないですね。

さて、今回は先日起きてしまった九州豪雨も怖かったですが、私的に影響を受けたのは乳がんが亡くなった小林真央さんのニュースでした。年齢ではないと思っても自分より若い方が無くなることは衝撃的でした。もともと婦人科健診は何かきっかけがないと受診する機会は少ないですよ。私もそうでした。ですがもし気になることが少しでもあれば受診しては如何ですが？今回私は早速検査をうけてきました。

受診券がある方でしたら直ぐにでも受けた方が安心できますよ！もちろん特定検診、肺がん検診、胃ガン検診も同じです。みなさん、検診に行きましょう！
（美穂）

【発行】平成29年8月7日
かわかみ通信 Vol.14（葉月号）
医療法人 川上医院
福井県敦賀市松原町1-39
TEL: 0770-22-0977