

第148号  
毎月1日発行

発行責任者/阿部健一  
住所: 〒179-0081 練馬区北町1-24-13  
TEL:03-5398-6988  
Eメール:hikari\_nerima@yahoo.co.jp  
HP:hikari-sk.jp

# 整骨院 6月号 ひかりだより

お父さん  
ありがとう!

院長の阿部健一です。ひか整骨院とご縁を頂いている皆様、いかがお過ごしですか？  
いよいよ梅雨の季節がやってきますね。ジメジメの毎日が続くのか？ゲリラ豪雨が続くのか？  
亜熱帯気候になった日本の梅雨、今年も大きな被害を受けないことを祈ります。  
湿度が上がると、ついつい冷たいものを飲むようになりますよね？



本格的な夏を迎える前から胃腸に負担をかけることは危険です！こまめに水を飲む事は大切ですが、胃腸がビックリするほどキンキンに冷えた物はなるべく避けてくださいね。朝一番と寝る前の白湯はオススメです。朝は胃腸の働きに優しく、寝る前は自律神経を安定させて深い睡眠。これを心がけるだけでも体が喜んでくれますよ。「人生を楽しむ余力作」をコツコツやっていきましょう。

5月29日「幸福の日」53回目の誕生日を迎えました。元気な体を与えてくれた両親に感謝ですね。人生100年時代と言われています。折り返し地点からまだ3年目！来年のウルトラマラソンに向けて疲労を回復する体を目指していきます。



## 患者様からの喜びの声をご紹介します！



《お名前》K・Y様 練馬区北町より来院

《来院理由》右脚股関節の硬さと右脚大腿筋のつっぱり

昨年冬に股関節が固まり歩行もままならず、右手に荷物を持つと階段が上がれない。病院で受診するも原因が分からず、大学病院でレントゲン・CTを撮ったが問題が見つからなかった。2月に初診、少しずつ回復し半年も経たないうちに普通に階段の昇降が出来るようになった。以前足首の内側に「結晶炎」という症状で他院にかかった事があるが、院長先生はその部分を触っただけで何か疾患があったのでは？と当てられ、素晴らしいと思いました。院長先生のダジャレで緊張が溶け、足先の骨をメンテナンスして下さる様でとても気持ち良い治療です。受付の方は丁寧で静かで好感が持てます。薬や電気を用いず、自然治癒力を大切にする治療、「手当て」が主な手技とされます。

<院長より>

様々な検査をしても原因が見つからない股関節痛で悩まされていたK・Yさん。ご本人が予想していた以上の回復を感じて頂けました。歩行困難から歩行可能、足上げ可能、荷物を持つての階段昇降可能。変化する体を信じた結果、痛みのない生活をゲットされました。現在も月に1度のメンテナンスを欠かさず続けられています。継続は最強なり！

### お知らせ

次回の「治る体をつくる会」は  
8月6日(土)15:30~17:00 開催予定

### 大好評

につき

### 19周年特別企画延長！！

体内充電用「ビタミンC」19%OFF  
6月30日まで！！

# あの国って どんな国?

## ～イタリア～



What kind of country  
is that country?

### ◆ドゥオーモ(ミラノ大聖堂)

「世界最大級のゴシック建築」と謳われる通りの壮さを誇る。天に向かって伸びるいくつもの尖塔が印象的。



### ◆コロッセオ

ローマ建築の最高峰とも謳われる円型闘技場。街の中心部で圧巻の存在感を放っている。約2000年前に建てられたということも驚き!



### ◆トレビの泉

後ろ向きでコインを投げ入れると、もう一度ローマを訪れることができるという言い伝えが有名。



### ◆(著名人)レオナルド・ダ・ヴィンチ

1452～1519年(画家)  
画家として有名であるが、建築家・科学者・発明家など様々な肩書きを持つ。人類史上、非常に希有で偉大な人物の一人である。  
【代表作】「モナ・リザ」、「最後の晩餐」等。



### ◆文化や特徴

日本人と違って感情表現が豊かであり、身振り手振りが大きいイタリア人には挨拶は欠かせない。また、働き方の意識も異なり、24時間営業のコンビニがない。食事ではパスタが有名だが、スプーンは使わずにフォークのみで巻いて食べる。



# ハンダーズアップ ピーピング クッキング

## らくらく料理の流れ

◆なすとみょうがを切ったらしょうが、塩を加えて混ぜしょうゆをかける。

## 料理ポイント

◆みょうがの香りは繊細で揮発性が高いため、使う寸前に刻むようにする。

## 作り方

1. なすは縦半分に切り、2～3mmの厚さに切ってボウルに入れ、塩をふって軽くもんでしばらくおき、水で洗って水気を絞る。
2. みょうがは縦半分に切り、※小口切りにして水にさらし、水気をきる。  
※小口切り  
小口とは、切断面(=切り口)のことをいう。ねぎやきゅうりなどの細長いものを、端から筋に直角に、同じ幅に切ることを。
3. 1と2、しょうがを混ぜて器に盛りつけ、しょうゆをかける。



さっと作れる  
もう一品を♪



## なすとみょうがのもみ漬け

～暑い季節にさっぱりと!～

材料:2人分 所要時間:約10分

- なす ..... 2本
- みょうが ..... 2本
- しょうが(みじん切り) ..... 少々
- 塩小さじ ..... 1/4
- しょうゆ ..... 少々

## 今月の食材 みょうが に注目!

### 選び方

スーパーなどでバック売りされているほとんどはハウス栽培されたもの。ふっくらと丸みがあるものを選ぶように。自生している物を収穫する場合は、白い花が咲く前の物を。

### 保存

【冷蔵】乾燥しないようにラップか袋に包んで野菜室に。(保存期間4～5日)  
【冷凍】シャキシャキ感が損なわれ、香りも弱まってしまうため、本来は不向き。冷凍した場合は味噌汁の具にするか、炒め物に使うように。

### 栄養成分

**カリウム**  
人体に必要なミネラルの一種。ナトリウムを排出する作用があることから、塩分の摂り過ぎを調節する働きがある。  
**アルファ・ピネン**  
独特の香りの成分。脳に作用し、覚醒作用をもたらすとされている。  
**その他** ビタミンB1、ビタミンB2、葉酸など

### 豆知識 食べると物忘れがひどくなる?

「みょうがを食べると物忘れがひどくなる」という通説があるが、最近の研究結果で、みょうがには物忘れを促進してしまうような成分は、何も含まれていないことが判明されている。逆に、みょうがを食べると血流がよくなり、脳も活性化されるといわれている。



健康クローズアップ

～ジメジメした季節～

# 食中毒に気をつけて!

湿度も気温も高くなる梅雨(つゆ)時期は食中毒にも注意する必要があります。万全な対策を施して安心、安全な食生活を送るようにしましょう。



## 原因となる細菌の増殖

### ●梅雨から夏にかけては要注意!

食中毒の主な原因である細菌は、気候が暖かく、湿度が多くなる梅雨から夏にかけて増殖が活発になる。

#### 【腸管出血性大腸菌(O-157、O-111など)】

大腸菌は家畜や人の腸内にも存在し、そのほとんどは下痢の原因になることはない。しかし、O-157、O-111などいくつかの種類は下痢などの消化器症状、合併症を引き起こすことがあり、これを病原性大腸菌という。(潜伏期間:約3~8日)



#### 【カンピロバクター】

家畜の腸管内に生息し、食肉、臓器、飲料水を汚染する。カンピロバクターによる食中毒では吐き気、下痢、腹痛などが発症。乾燥に非常に弱く、かつ加熱調理を行うことで死滅するが、発症例は多いため対策が必要。(潜伏期間:約1~7日)

#### 【サルモネラ】

動物の腸管から河川、下水といった自然界にまで幅広く分布している。腹痛、嘔吐、下痢といった症状の他にも38~40℃の高熱を引き起こす。(潜伏期間:約6~72時間)

## 予防の三原則

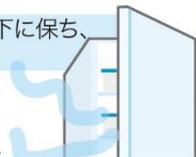
### ●1.つけない!・・・病原菌やウイルスを

こまめに石鹸で手を洗い、包丁やまな板など、肉や魚などを扱った調理器具は使用することに洗剤で洗い、できるだけ殺菌する。



### ●2.ふやさない!・・・冷蔵庫の管理に注意

細菌の多くは10℃以下で増殖のペースがゆっくりとなり、-15℃以下で増殖が停止する。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ち、詰め込み過ぎないようにする。冷蔵庫のドアの開閉を頻繁に行わない。



### ●3.やっつける!・・・加熱、消毒

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するため、しっかり加熱して食べる様にする。肉や魚、卵などを扱った調理器具は洗って熱湯をかけるか台所用殺菌剤を使って殺菌すること。

- ・買い物の際は、持ち歩く時間を減らすため、肉や魚、野菜などの生鮮食品を買う順番は最後にし、帰宅後は速やかに冷蔵庫に保管。
- ・お弁当を作る際は、食品の水分をきり、長時間持ち歩く時は保冷剤を使用すること。



## 症状が現れたら・・・

### ●以下の場合には病院での受診を!

- ・下痢や嘔吐がひどかったり、水が飲めないとき。
- ・脱水症状のとき(尿が少なくなる、めまい、口が渇く)。
- ・腹痛がひどい場合、吐物や便に血が混ざる場合。
- ・妊娠中、乳幼児、高齢者、他の病気から治って間もない人など。

### ●市販薬の使用について

- ・下痢止めは服用しない
- ・悪いものを排出しようとする体の防御反応で起こる下痢。これを止めてしまうと、病原菌が腸に長くどどまってしまい、回復が遅れてしまうため。整腸剤や胃腸薬は、下痢止めの成分が含まれている場合があるので注意が必要。
- ・薬局で購入する場合には必ず薬剤師に相談を!



### ●対処方法

- 下痢、嘔吐の時には体内の水分が不足してしまう。しかし、腸が大変弱っていて水分の吸収がうまく行われないため、少量ずつ体をいたわる様に補給する。症状のひどい場合は食物を摂らずに白湯など温かい飲み物を。少し良くなったら経口補水液などで水分と電解質を補う。さらに回復したら雑炊やスープなど消化の良い物の摂取を。



## 食べ残しの扱い

### ●フードロス削減のリスク

外食先での食べ残しの持ち帰りや、使わない食材を必要な世帯に送る「フードバンク」の取り組みなどで、食べられるのに捨てられる食品を減らす機運は高まりつつある。

しかし、食べ物が人から人へ渡る中で、食中毒などが起きてしまった場合の責任についても問題になっている。



### ●それぞれの注意点

#### 【消費者側】

- ・刺身などは避け、帰宅後に加熱可能なものを選ぶ。
- ・帰宅にかかる時間なども考慮すること。
- ・少しでも危険だと感じたら食べないこと。
- ・リスクを十分に理解した上で、自己責任の範囲で行うように!

#### 【飲食店側】

- ・持ち帰りの希望者には、食中毒等のリスクや取扱方法等、衛生上の注意事項を十分に説明すること。
- ・詰め込みに使用する箸や容器は清潔なものを。
- ・保冷剤なども提供する。



## 院長からの体が楽になる、とっておきの情報

### 「腸は脳の親なんです！パート1」

以前から、治る体をつくるために大切な「**腸は超大事！**」とお伝えしてきましたが  
**NHKのヒューマニエンスQ(クエスト)**という番組を観て、とても興味深かったのでシェアさせていただきます。

今回は「**腸が脳を支配する**」「**自らの意思を持つ腸が性格や感情を変える？**」というお話の基礎編です。  
腸は旨味を感じるセンサーを持っていて、その感覚が穏やかな性格形成へのヒント！

「**体は自分の細胞が治している**」ことにも繋がります。是非参考になさってくださいね。

まずは、**腸は脳と同じような不思議な機能を持っていることの証明**を生物のお話から…

池などに生息している体長1センチの水生生物の「**ヒドラ**」  
体長の7割が腸で出来ている生物です。

ヒドラには心臓、血液、脳がありません。

ヒドラはミジンコなどの餌を見つけると、口から飲み込み

腸で消化して栄養を吸収し、残りカスを口から吐くという事を行います。

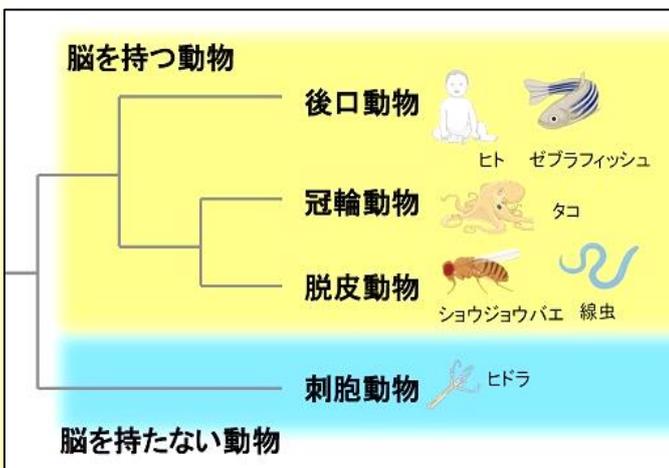
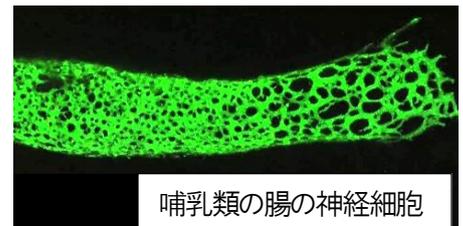
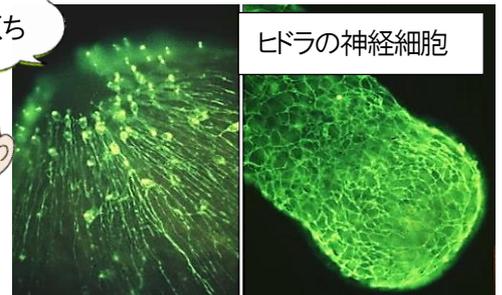
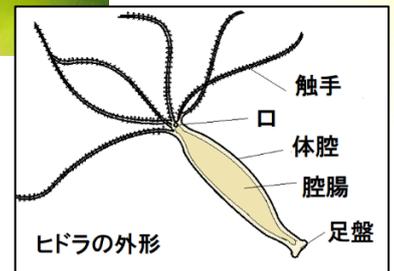
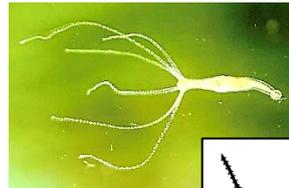
さらに驚いたことに、**脳がないのに餌のある場所**に移動していくのです。

その行動を起こす意思は、ヒドラの腸を中心に張り巡らされている  
神経の動きでは？と言われているそうです。

それは**網目状の神経**で、**ヒドラの体全体を覆っている神経が**  
**哺乳類の腸の神経と構造も機能もそっくり**だったのです。

これって超ビックリじゃないですか？

ヒドラのような腸しかない生物の進化が、現代の私達の腸へと  
繋がっていたのです。さらに、この腸を包む神経の進化が  
脳の発生ともいわれています。私達の遠い祖先はヒドラのような  
腸しか持たない単純構造の生物だったと考えられ、餌を求めて動き回る  
ようになったことで体の構造を変えて進化していきました。



そこで、腸から広がった神経細胞が体をコントロール  
するようになり、**体の中心に集まった神経が脊髄の原型**  
になったそうです。

さらに、**より複雑な動きをするために神経細胞が一か所に集中した結果、脳になった**と言われています。

なんと！**腸は脳より先に進化していた脳**の親だったの  
です。**なるほど～** 😊 ですよ！

いや～～～面白いですね！まだまだ知りたいと思うでしょうが、今回はここまでです。

腸は皆さんの体を作るために必要な栄養の吸収を担っています。

胃腸に負担をかけない習慣として「よく噛む」を継続していきましょう。

次回はさらに面白い！**腸には味覚「旨味」を感じる動きがある**ことをお伝えします。お楽しみに！

