



# カエルちゃん健康便り

2018年  
10月号

関口整骨院

館林市仲町2-10 TEL.0276-72-5598

受付時間(平日)9:00~12:00 / 14:30~19:30

(土曜)9:00~13:00 / 休診日:日曜・祝祭日

関口整骨院 館林

検索

## 「食」から学ぶ健康情報

機能満載の先祖伝来の知恵!

### 水分補給には麦茶!

麦茶の原料は大麦で初夏に収穫されます。昔から夏場に飲まれるのはこのためでしたが、近年、研究が進み麦茶の良さが裏付けされてきました。

#### 体内の水分を適度に保つ

緑茶やウーロン茶に含まれるカフェインが入っていないので、過度な利尿作用はなく、体内の水分を適正に保つことができます。また、お年寄り、妊婦の方や赤ちゃんでも飲むことができます。

#### カロリーほぼゼロ!

ジュースやスポーツ飲料とは違い、カロリーがほぼゼロ。余計な糖分を摂取することができません。糖分が気になる方にはもってこいです。



#### 胃の粘膜を守る!

胃の粘膜を守る成分が含まれているので、夏場に疲れ気味の胃を守ってくれます。



### 知っておきたい!麦茶アレコレ

#### 作った麦茶は早く飲みきる

煮出しの場合、すぐに冷まし、ティーパックは取り除きましょう。そして作った麦茶は早めに飲みきりましょう。煮沸消毒した容器でも、煮出しが2日、水出しが1日が安全と言われています。



#### 飲むときの適正温度は常温

麦茶に限らず飲み物は常温で飲むほうが内臓に負担をかけません。しかし、細菌の繁殖を考えると、夏場は冷蔵庫に入れて保存したほうが賢明です。冷やした麦茶をすぐに飲まず、少し常温に戻してから飲むとよいでしょう。



#### 麦茶に天然塩!

麦茶にもミネラル成分は含まれていますが、汗と一緒に体外に出てしまう量を補うには不足しています。そこで、1杯に対して1~2gのミネラルを含んだ塩を入れて補うという方法もあります。



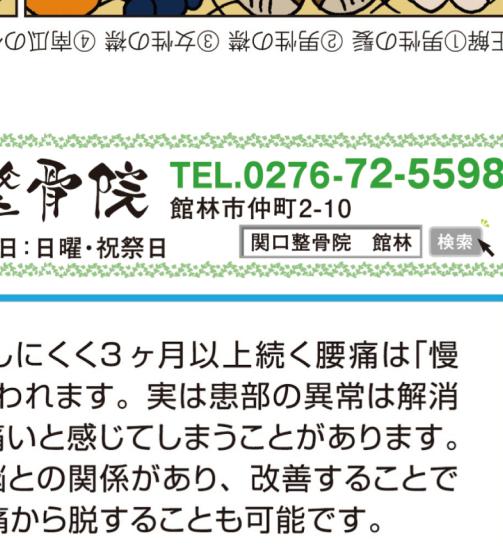
## 間違い探し

テーマ

### 「秋の味覚」

左右の絵で違うところが7ヶ所あります。

見つけてみてください。



正解: 左の矢印 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

## 力エルちゃん健康便り

2018年  
10月号

関口整骨院

TEL.0276-72-5598  
館林市仲町2-10

関口整骨院 館林

検索

### 慢性的な腰痛と脳の関係



#### 楽しい時や集中している時に痛みを忘れてしまうワケ

アスリートの方が競技中にケガをしても痛みを感じず続行したり、楽しく遊んでいるときに痛みを感じなかつたりするのは、なぜでしょうか。

この現象は、集中しているときには、脳が興奮状態になり、患部から神経を経て送られる脳への痛みの伝達が遮断されることで、一時的にでも痛みが我慢できたり、気にならない状態になるためです。



#### 脳が感じる痛み

ケガや病気などで骨や筋肉に異常が起こると、患部の神経から脳へ伝えられます。脳の神経細胞に作用し、痛いと感じます。

異常が収まると脳でも痛みを鎮める作用が起ります。こうして痛みは解消されます。

しかし、この痛みを鎮める作用がうまくいかないと、いつまでも痛みを感じてしまうのです。

患部の異常が収まる

正常に伝達

痛みが収まる

痛みの感覚が残る

うまく伝達しない

痛みが感じられる

原因が特定しにくく3ヶ月以上続く腰痛は「慢性的腰痛」といわれます。実は患部の異常は解消しても痛いと感じてしまうことがあります。この現象は脳との関係があり、改善することで慢性的な腰痛から脱することも可能です。

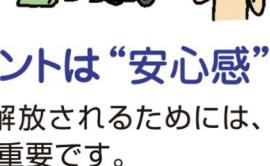
#### 慢性的な腰痛を治す 脳のリハビリ



脳のリハビリによって精神的ストレスが続かないようにしていく、痛みを鎮める作用を正常な状態に戻すことで、慢性的腰痛を治していくきます。

時間がかかることがあります、腰痛への不安や恐怖心がなくなれば、痛みのない日常を取り戻すことができます。

#### ◆運動することで脳を刺激



痛みを感じる場合、安静にしがちですが、運動することで脳を刺激しましょう。

無理のない程度にストレッチを行うことで、痛みの怖さを軽減していきます。ウォーキングや水泳などのスポーツでもかまいませんが、無理なく続けられることができます。

#### ◆日常生活でも脳を刺激



痛みを感じるからと、家事などの日常生活を我慢する必要はありません。運動をためらってしまう場合は家事などで体を動かし、脳を刺激することが大切です。



痛みを感じるからと、家事などの日常生活を我慢する必要はありません。運動をためらってしまう場合は家事などで体を動かし、脳を刺激することが大切です。

#### 慢性的な腰痛の原因は

慢性的腰痛では、脳が痛みを鎮める作用が鈍っていて、患部は治っているにもかかわらず、いつもでも痛みを感じる症状が残ります。

脳が痛みを鎮める作用が鈍るには、痛みからくる不安や動いた時に痛みを感じる恐怖心など

の「ストレス」が主な要因とされています。このような精神的ストレスが続くことにより、脳の機能に影響して痛みへ過敏に反応してしまうのです。

ですから、慢性的腰痛は年齢に関係なく子供からお年寄りまで発症しますが、30~50代に多くなっています。

痛みが感じられる

過敏に感じられる

不安 心配

ストレス

腰痛への不安や恐怖心から解放されるためには、精神的に「安心」できることが重要です。

そのため、マッサージなどのプロケアを受けたり、薬を服用するなどで安心感を得たり、楽しい遊びごとやリラックスできることに取り組んでみましょう。ゆっくり読書を楽しんだり、好きな音楽を聴いたり、好きな映画を観たりなど、趣味を活かすこともオススメですが、注意点として、一時的ではなく毎日無理をしない程度で少しずつでも時間を作って続けられるよう心掛けることです。