

きたすま接骨院 健康レター

2023年
7月号



きたすま接骨院

神戸市須磨区白川台6丁目17-1-101

☎078-647-7838

ご予約はお電話もしくは
こちらからもスマホで
簡単に予約ができます



こんにちは！原です。7月になりました。

7月に入ると気になるのは「土用の丑の日」ですね。

元は江戸時代の発明家平賀源内が、知り合いのうなぎ屋に頼まれて展開したマーケティングキャンペーンだったのですが、それがどうやら日本人の好みとうまい具合にマッチングしたようで、現代まで残るイベントとなっています。ウナギを食べてスタミナを付けて暑い夏を乗り切りましょう！



今月は、「夏の一時的に眠れなくなった時の対処法」についてお話していきたいと思っています。夏は特に気温の乱高下や湿度の高い日が続くことがあります。これにより、一時的に眠れなくなることがあるかもしれません。今回は夏の一時的に眠れなくなった時の対処法についてお教えしていきます。ぜひチェックしてみてくださいね！

また、今回は「脊柱管狭窄症に対するコルセット、サポーターの考え方 中編」についてもお教えします。脊柱管狭窄症は、脊柱管内の神経が圧迫されることで起こる病態であり、下肢の痛みやしびれ、歩行困難などの症状を引き起こすことがあります。そんな脊柱管狭窄症はコルセットやサポーターを使用することで症状がどう変わるのか？また、腰部脊柱管狭窄症におけるサポーター装着の基本について今回は詳しくお教えしています。

そして、今回お送りするレシピは、『ピーマンとなすの味噌炒め』です！旬の食材であるピーマンを使った絶品レシピです。ピーマンはビタミンCや食物繊維が豊富に含まれており、夏の暑い季節において栄養補給や消化促進に役立ちます。簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみてください♪

夏の一時的に眠れなくなった時の対処法



夏の季語が難しくなるほど、5月が暑くなる日や10月後半でも夏日に近い気温を記録することが当たり前になってきている昨今。暑い日ばかりクローズアップしがちですが、1年を通して体調が常に好調とは行かない人が本当に留意しておきたいのが、**気温の乱高下と湿度の高い日が続くことが組み合わさる日の体調管理**です。

体のある部分の内部の温度の変動により睡眠トラブルに?!

人の体は体の内部の温度によって、**神経伝達物質・ホルモン**や特定のホルモンを誘発する**前駆物質**というものが調節されています。これは、たった0.1度身体のある部分の内部の温度が上・下変動しただけで**10~1000倍近くホルモンなどの分泌量に影響すること**もあります。

そのある部分とは『**脳**』です。

たった0.1度の脳温の変動だけでおかしくならないよう、**体温を一定に保つ仕組みを備えているのが正常の人の体の働き**ですが、今回は体温調節が恒常的に狂っている方だけではなく、一時的にも対策できる方法を伝えします。

脳温が高くなり、一般的な方でも問題化して悩みに発展しやすい問題の1つに**睡眠のトラブル**があります。

気温の乱高下+高湿度 これに加えて、PCやスマホの長時間使用を仕事で行うと、思考停止気味になる程、**脳の内部の温度が上がります**。

そこで出来る対策を、**睡眠時と覚醒中(起きているという意味)に分けてお伝え**します。



睡眠時と覚醒中の際に出来る対策とは？



睡眠時の対策

水枕を使用して寝る

氷と水の力で**物理的に脳の温度を下げ**ましょう。

こうすることで、**脳温の影響の場合、一時的に不眠に陥った際でも翌日快適に過ごせる**ことができるでしょう。



網状素材の枕を使って寝る

通気性が高く、**頭の熱がこもりにくい**という対策が出来るだけ

ですが、それでも毎日のことを考えれば**影響は少ない**と考えます。



覚醒中の対策

蒸しタオルで上半身を拭く

湿度が高い環境では、汗が効果的に蒸発せず、**体温調節が困難になる**ことがあります。

蒸しタオルや冷たい水で絞ったタオルで上半身を拭いて、気化熱で体を冷ましましょう。



水分を普段より多く摂取する

水分を**普段の1.5倍から2倍近く**摂取することで汗をかきやすくなります。それにより**身体の熱を下げる効果**がかなり高くなります。

