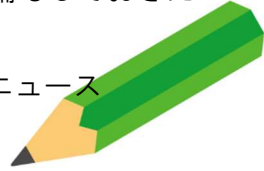




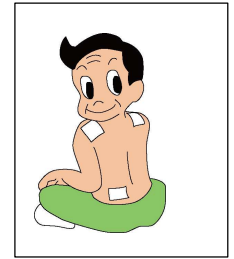
こんにちは！（大鵬鍼灸整骨院）院長の丸山です。
 今年の立冬は11月8日から21日（立冬に入る日を指す場合と、小雪までの約15日間を言う場合があります）です。二十四節気では立冬の前に「霜降」立冬の次に「小雪」と暦の上で季節は進んでいます。今年は9月10月と例年になく暑い日が続きましたが、本格的な冬に向けて衣料、寝具、暖房器具の準備もしておきたいですね。
 それでは今月も健康情報満載の健康ニュースをお届けします！



湿布の効果と使い方

捻挫などの治療で使用する湿布。どのようなしくみで痛みが和らぐのかをご説明します。捻挫や打撲をすると特定の酵素が活発になり、痛みの原因「プロスタグランジン」が作られます。湿布を貼ることで有効成分が汗腺や毛穴から染み込み、酵素の働きを抑えてプロスタグランジンを作られにくくするのです。

湿布には冷感湿布と温感湿布がありますが、冷感湿布はメンソール、温感湿布はカプサイシンと成分の違いがあるだけで、痛みを抑える成分も効果も同じです。痛み止めの飲み薬と違い湿布はお腹を痛めることはありませんが、貼ってから4時間ぐらいで効果は薄れてきます。長時間貼り続けると皮膚がかぶれることもあるので、ご注意ください。



発行：大鵬鍼灸整骨院

住所：堺市南区宮山台 4-10-17

ご予約はお電話、またはHPの予約受付フォーム、LINEからお願いします！

Tel : 072-292-2565

HP : <http://www.taihousinkyuseikotuin.com>

疲労を溜め込んでいませんか??

疲労。過剰な仕事量、不規則な生活習慣、運動不足、睡眠不足、栄養の少ない偏った食事などによって引き起こされますが、長期間続くと、身体の免疫機能の低下、風邪などの病気にかかりやすくなります。更に細胞の作り変える力が弱まってしまい、皮膚や筋肉・骨なども衰えてしまいます。疲労を溜め込まない身体作りのはじめの一步として健康の三本柱である「動・食・休」のバランスを維持することが大切です。 **ではなぜ疲労を感じるのでしょうか？**

健康的に生命を維持している状態を**恒常性（ホメオスタシス）**と言います。恒常性の維持には運動、必須栄養素、休息のバランスが必須です。恒常性が乱れているのが、ストレス状態で、ストレスの要因がストレスサーです。ストレスサーは物理的、化学的、生理的、心理的なものがあります。

そして、それらストレスサーによって引き起こされたストレス症状のひとつが**疲労**で、**恒常性の復元、回復のために、動、食、休をバランスよく保つように要求している状態です。**（恒常性が乱れているのに、疲れを感じない人もいます。こういう方はとても危険です！！）

その中でも「食」は単純に食物を食べるのではなく、人間が生命を維持するために必要不可欠な50種類の栄養素（5大栄養素）を毎日確保することで脳の働き、代謝機能、免疫系などを維持する事ができます。中でもビタミン、ミネラルを食事から摂取する事は難しくサプリメント等で補うことが大切です。ご自身のセルフチェックには血液検査が有効です。当院では検査のデータをもとに食事指導、サプリメントの摂取法もご指導いたしますので、疲れ、疲労をお感じの方はお気軽にご相談ください。

