



こんにちは！（大鵬鍼灸整骨院）院長丸山のです。
先月は太陽フレアの影響で、普段オーロラを見ることのない国でもオーロラが観測されました。
日本でもSNS上で研究者の方の呼びかけに応じて、北海道、北陸、関東、静岡、兵庫からオーロラの写真がアップされました。肉眼ではなかなかはっきりとは見られないようですが、スマホのカメラで撮れるのだそう。太陽活動は来年がピークだそうなので、機会がありましたらぜひチャレンジを！
それでは今月も健康情報満載でお届けします！



NHKのTV番組で鍼灸が特集されました！

東洋医学を“科学”する ～鍼灸(しんきゅう)・漢方薬の新たな世界～
<https://lstep.app/mpEJwTV> 東洋医学の内容、効果を解説するだけでなく、科学的な側面からもアプローチをしたとても興味深い内容でした。ツボを刺激することでシグナルが脳に到達し脳から迷走神経を伝わって副腎にたどり着き、ドーパミンが放出されて全身をめぐる炎症物質の放出が止まり全身の炎症が抑まる。と言うメカニズムが明らかになり鍼灸が科学的な裏付けを持つ治療法であることを伝えていました。また、“トリセツ”でもツボを刺激すると血流が増加し脳内で鎮痛物質の「オピオイド」が分泌され、痛みを和らげる事も分かっていると放送していました。番組でも紹介されていたように、世界的に今後益々東洋医学が現代の人々の暮らしや健康に寄与していく潮流を感じる内容でした。

発行：大鵬鍼灸整骨院

Tel : 072 - 292 - 2565

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

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からお願いします！

睡眠不足・睡眠過剰は太りやすい

夏が近くなってくると「あっそろそダイエットしないと！」と思いつ方が多くなります。薄着になる機会が増えますから、気になる方は多いですね。

ダイエットといえば「カロリーを管理して、運動をする」のが基本ですが、意外と知られていない大事なポイントが睡眠時間です。

肥満と睡眠時間の関係について、サンディエゴ大学が2002年に行った調査結果が公表されています。睡眠時間が3時間未満の人の平均BMIが一番高く26～27、そこからだんだん睡眠時間が増えるごとにBMIは下がっていったら7～8時間睡眠の人は24～25、それ以上睡眠時間が増えるとまたBMIがだんだん上がり10時間睡眠で26くらいになったそうです。



長時間寝ている人に関しては、活動時間が短いことによるカロリー消費量の減少や運動不足による代謝低下が原因ではないかと言われています。短時間睡眠の人は長い時間起きているとお腹が空いて、太りやすい時間におやつなどを食べてしまいますから、太るのは当然といえば当然です。ただそれ以外にも、実は睡眠不足は食欲を司るホルモンと深い関わりがあるのです。

研究によって、睡眠時間が短いほど食欲を抑制するレプチンというホルモンが減り、逆に食欲を増すグレリンというホルモンが増えることがわかっています。このグレリンは好きなものを見たときにも分泌され、「デザートは別腹！」や「〇〇ならいくらでも食べられる！」の原因でもあります。そう考えると、グレリンの威力はなかなかあなどれないですね。ダイエット以外の面でも、7時間睡眠は最も死亡率が低く生活習慣病やうつ病などの発症率も下がるという研究結果があり、おススメです。

簡単レシピ

ガーリックシュリンプ

<材料>

- バナマイエビ・・・15尾
- 片栗粉・塩・・・適量
- A (にんにく・2かけ
玉ねぎ・1/4個
オリーブオイル・大3
レモン汁・大2
塩・小1/2)
- バター・・・20g
- 塩こしょう・・・少々

<作り方>

- エビは殻をむき、ボウルに片栗粉・塩・水と一緒に入れてもみ、汚れを落とす。
- Aを混ぜ合わせてビニール袋に入れ、洗ったエビを漬けて1時間置く。
- 熱したフライパンに2を漬け汁ごと入れて、中火でよく焼く。
- 火が通ったらバターを落とし、塩こしょうを振ってでき上がり。



<にんにくの効能>

あの独特の香りの元はアリシンと呼ばれ、強い殺菌効果があるとされています。また疲労回復や体力増強も期待できるほか、食欲増進にもなりますので、長梅雨でどうも体がピリッとしなないあという時には多めにいただくといいでしょう。

熱中症で救急車を呼ぶ基準とは

熱中症は命に関わる病気です。時には救急車を呼んで、一刻も早く医療機関へかかるべきです。ですが、自分や周囲の方が熱中症になったとして「たいしたことなかったらどうしよう」などと思ってしまって、なかなか救急車を呼ぶふんざりがつかない方は多いのではないのでしょうか。

- ①意識不明 ②返答がおかしい ③けいれんが起きている
- ④まっすぐ歩けない・走れない ⑤からだか熱い

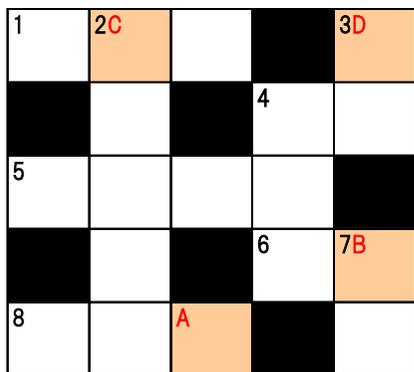
以上が救急車要請の目安となっています。当てはまるときはもちろん、それ以外にも危ないと感じたときは、ためらうことなく救急車を呼びましょう。

(大鵬鍼灸整骨院) からのお知らせ

- ・各種クレジットカード、QRコード決済取り扱い。こちらのQRコードからHPがご覧いただけます
- ・当院はご予約優先です。ご予約お待ちしております！



クロスワード



答 A B C D

タテのヒント

- 【タテ2】農業協同組合 (JA) を略してなんと云いますか?
- 【タテ3】四字熟語「〇〇交々 (こもごも)」
- 【タテ4】かつてのハワイ王国の首都があるのは何島? 2023年には大規模な山火事が発生しました。
- 【タテ7】社寺で祭礼の行列に着飾って参加する子供のこと 京都の祇園祭では「お〇〇さん」と呼ばれます

ヨコのヒント

- 【ヨコ1】音楽の楽曲様式のひとつ。日本では輪唱などと訳しています。パッヘルベルの〇〇〇が有名
- 【ヨコ4】燃料にするための乾燥させた木
- 【ヨコ5】美しい青紫色の釣り鐘型の花。秋の七草のひとつ
- 【ヨコ6】もののある場所のこと。 〇〇情報、〇〇付け、〇〇感覚、〇〇ゲームなど
- 【ヨコ8】日本最後の清流ともいわれる四万十川を有する県

◆おわりに◆

6月は雨の多い季節ですね。

この時期のお弁当には、水分の多いおかずは不向きです。レタス、きゅうり、ミニトマトのような生野菜、だし巻き卵、半熟卵などはもちろん、具材から水が出る混ぜご飯やチャーハンも傷みやすいので避けることをおすすめします。

ソースやタルタルソースのような調味料は、小分けパックになっているものを添えて、食べるときにかけると良いですよ。

それでは来月もお楽しみに！