



for your town

がじゅまる通信

～ 月一回の発行です ～

先月の出来事：11月23日（祝）に「ラクになる！セミナー②」～冷え症治してラクになろう！～を開催した。そこで「足湯は足を冷やす」ということを証明するために、事前にスタッフで試し、本番のセミナーでスタッフUで行なった。そしたら足をみたらピンク色、なんとポカポカ温まってしまった・・・彼女は昼食でショウガたっぷりのカップヌードルを食べていたのだ！ショウガの効果、恐るべし・・・

【12月の注意報、『底冷え』に注意】

11月、急に寒くなった日がありましたよね？このときに体調を崩した方がかなりいらっしゃいました。風邪やウィルス感染、またはギックリ腰まで・・・

ちなみに12月は例年より気温が下がるとのこと。11月急に冷え込んだ日があったとはいえ、まだいつもの11月より温かくて、身体が「冬用」になっていないのが現状です。

こういうときに「自律神経の乱れ」が生じ、体調を崩しやすくなります。要するに自律神経は寒い日が続けばそれに適応した身体を作りやすいのですが、「急に・・・」というようになると適応が悪いのが通常です。自律神経は免疫にも関与してきますから、風邪やインフルエンザなどのウィルスや細菌感染が多くなってきます。特に冷えたままなかなか温まらない「底冷え」は急に寒くなったりしたときに起きやすいのです。

手足がなかなか温まらなかったり、トイレが近くなったり、胃痛や下痢、便秘など胃腸の調子がおかしかったり、頭痛が起きたり・・・このような症状が出ている方は要注意です。

先日当院の健康セミナーであります「ラクになる！セミナー②」にて～冷え症治してラクになろう！～というテーマで行ないましたが、そこで「温めるにはポイントがある」ことをご説明しました。

それは「お腹・足先・首」です。要するに対策グッズとしては「腹巻・五本指ソックス・

マフラー」をすればいいということです。しかしここで皆さんが陥りやすいことがあります。

それは「その部分をただ温めればいい」ということではなく「グッズを用いるには素材が重要」ということです。それは「シルクなどの天然素材を用いる」ということです。ナイロンやレーヨン、アクリルなどの化学繊維は静電気を発しますので、身体を弱アルカリ性から酸性に傾けます。これでは血液がドロドロで流れが悪くなり、冷えが改善するばかりか益々悪くなってしまいます。しかもこれらの素材を用いて、「靴下の重ねばき」はお互いに擦れあうのでかなり高い電圧の電気を発します。一見「温かいから」という理由で行なっていることが、全く正反対になることがございますので、注意が必要です。



私のカルテ

~ 私もいろんな病気をしました ~ 「22歳、人生最大のピンチ！」前編

大学3年終わりから4年にかけて、就職活動を行っていた。自分は体育学科なので教職課程を履修していたが、実際に教員採用試験を受けて現役で入る人は1年に5人ほどしかいない。教員になるのは現実的ではないと判断したのと、「まずは社会に出て揉まれてみよう」と思い、一般企業への就職を希望した。しかもプライドが高かったので、俗に言う一流企業を狙って受験していた。

しかも4年生のときは全て履修科目を終了していたので、特に講義はなく、学校には行かなくてもよかった。就職活動に集中できたのだ。

しかしそんな状況が整っていながら、自分の希望とは裏腹に、面接に行くたびに不採用・・・また自分の言いたいことも言えず、面接官に振り回されるといった状況・・・この期間が半年続き、肉体的にも精神的にも疲弊してしまった。このときバイト先のフィットネスクラブでも責任ある仕事を任されていたため、そこから心労が重なったのか、食べては戻し・・・という生活。胃がかなりやられてしまったらしく、体重が10kgも減った。「減量中のボクサーみたい・・・」と後輩たちに揶揄され、苦しんだ。



有力企業の採用活動が終了し始めた6月、まだ行きたい企業からの内定が出ていなかった。不安とあせり・・・内心「どこでもいいや・・・」と思っていた。早くこの状況から抜け出したかった。スッキリしたかったのだ。

そんな中何気なく電話帳を手に取った。パラパラとページをめくっていると、目に留まったページがあった。「こういうところへ行く人を倦厭していた」という場所、それは心療内科だった。

ここから『魔のスパイラル』へと続くのであった。(続く)



今月の^秘情報

- 今月は29日(土)まで診療いたします。年明けは、4日(金)より通常通り診療いたします。
- 来年も「新春大福引大会」を開催します。年明け1月4日(金)にご来院された患者様は1回抽選が出来ます。前回の特等は「最上級コシヒカリ5kg(配送付き)！」でした。実は前回は一つ残りました(院長が食べちゃいました(笑))。今回の特等は・・・内緒です。来年早々の「がじゅまる通信」をご覧ください。また来年もスタッフプロデュース商品(中身はお楽しみ・・・)もございます。皆さん奮ってご参加下さい。



特等
当ててね!

編集後記



今回の記事は「底冷え」。しかし先日釣りにかなりの寒さ対策をして出かけましたが、寒くはなくて午前9時過ぎにはむしろ暑いくらいに・・・3歳の次男はTシャツになって走り回っておりました。その先には、なんとチョウチョが・・・

今年ほど「異常気象」と言われた年はないのではないのでしょうか？天気予報では12月は寒い、ということでしたが、それは本当なのでしょう？先端技術をもってしても分からない状況です。

今月号は「異常気象」に身体を対応させなければならぬ、またそういうことを知っていて欲しいということです。インフルエンザの流行る時期でもありますし、本当に気をつけてくださいね。

来月1月は福引に「ラクになる！セミナー③」とイベントがありますので皆さんどうぞご参加下さい。

