

中川接骨院だより

平成 17 年 6 月 1 日発行 第 4 号

水は精神安定の効果あり！

古くから、騒動の渦中の人や興奮した人を落ち着かせる方法として、「駆けつけ一杯の水」というのを飲ませていました。水を飲み、喉や食道、胃などに刺激を与えることは、気を落ち着かせる効果があります。

あわてたり、驚いたり、ストレスを感じたときなど、人間の血管は収縮し、発汗が活発になります。同時に活性酸素も増加、つまり血液がドロドロの状態になっています。こんなとき体に水を送り込み、ドロドロ状態の血液をサラサラにするのが急務。血液サラサラは気分の沈静化を発揮し、精神の安定につながります。



健康を考えた水分補給には、ジュースやスポーツドリンクでなく普通の水か薄いお茶が適切です。

これから、暑くなる季節です。水分を補給しましょう。

当院には、医王水を設置してありますのでご自由飲んでください。無料です。

ペットボトルでの販売もします。ご利用ください

1本380円(税込)です。

次回より、空のペットボトルをお持ちいただければ

1本200円(税込)です。

個人四年生の部全国大会出場おめでとう！

5月8日塩谷建設(株)正気館道場で「春季柔道練成大会」が開催されました。

幼児の部より小学校 1年2年3年4年5,6年の部と6階級が櫻心柔道塾から出場しました

四年生の部では、我が家の次男貴志が7月31日に東京日本武道館で行われる全国練成大会に出場が決まりました。

代表としてしっかり頑張ってください。



高血圧は病気ではないが.....

心臓が伸縮して血液を押し出すときの圧力が血圧です。心臓が縮むと血圧は最高に達し、これを最高血圧、またの名を「収縮期血圧」と呼びます。めいっばいひろがって次に縮む直前、血圧は一番低くなります。これが最低血圧、別名「拡張期血圧」。

血圧は心臓から遠い場所ほど低くなり、心臓から出たところで 140 の人なら、上腕の動脈で 120、足の先で 90、最後の毛細血管では 20 におちます。

血圧が 120 ミリというとは、重い水銀 12 センチも押し上げる圧力のことで、もし仮に水なら 170 センチもふきあげるすごい圧力なのです。

血圧は朝より昼が高く、寒いと上がります。夏と冬では 20 ぐらい違い、トイレを我慢したり緊張したりすると高くなります。40 歳を過ぎると健康な人でも血圧は上がります。これを本態性高血圧と呼びます。

本態性というのは、血圧が高くなるということ以外には、なんの異常がないということで、一種の生理現象です。血圧が高いことは、病気ではなく高血圧がなんらかの要因になって、さらにさまざまな症状が起こる。それが問題なのです。

血管は、ふだんの 10 倍の圧力を加えても破れないほど弾力のある管です。しかし、どこかにもろくなった箇所があると、そこがはじけて裂け脳卒中を起こしたりします。脳卒中は脳の中の動脈がもろくなり、血液があふれ出たものです。脳卒中は動脈硬化が原因で、高血圧だけでは血管は破れません。

しかし、高血圧は病気でなくても、脳卒中、心臓病、動脈硬化の要因になっています。

原因（外傷ケガ）のない、疲労等による腰痛、肩こりはカイロ治療となります
健康保険はご使用できません。

治療費

初診料（検査） 2,100 円

治療料 3,150 円

回数券 5回券 14,700 円

回数券 10回券 28,350 円

家族の方もご使用できます。 但し初診料（検査） 2,150 円は必要です

原因（外傷ケガ）がある場合は従来どおり健康保険はご使用で来ます。

編集後記

先日、眼にゴミが入ったらしく我慢していたのですが痛くてどうしようもなく、眼科に行くことになりました。待つこと 30 分、治療時間が 3 分で ¥2,520 円支払いました。

あんな、小さなゴミのために ¥2,520 円と時間を取られ、腹の立つ日でした。

患者さんには納得される治療を心がけていかなければならないと感じました。

診療時間の案内

平日 午前 8 時 30 分～午後 12 時 30 分 午後 5 時～午後 8 時

土・祭日 午前 8 時 30 分～午後 12 時 30 分

自由診療 随時受付

雨の日や足腰の都合の悪い方、送迎もいたしております。TEL26-5755 にご連絡を

緊急でごめんなさい

7 月末まで、高岡武道館で強化練習会のため水曜日のみ 6 時 30 分で終了します