

中川接骨院だより

平成 17 年 7 月 1 日発行 第 5 号

脳梗塞の予防法

血液がサラサラしていても、血管が狭くなっていけば詰まりやすくなるし、傷だらけだと、そこに溜まった老廃物や血小板が固まって血栓ができる可能性が高くなります。

こういった血管の異常を起こす原因が生活習慣病です。この状態を改善するには有酸素運動が効果的です。

きつすぎなく、楽すぎない適度な運動、脈拍でいえば100~120ほどの運動を毎日30分程行うのが理想です。散歩なら出来るだけ速く、「はあはあ」と息が切れるくらいのスピードで歩けば丁度良いです。運動の前に水を飲むのは忘れないでください。



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。

残念、全国大会出場ならず！

6月19日に「全国小学生学年別柔道大会」の予選が県営富山武道館で開催されました。

6年男女 45kg 超級。45kg 級と5年男女 40kg 超級。40kg 級の8クラスの代表を決めます。

我が家の長男佳祐が六年生 45kg 級に出場しましたが準決勝で敗退しました。

次回、次男貫志、長女佳菜恵には代表になれるように頑張ってもらいたいです。



耳に水が入ったら

耳に水が入ると中耳炎になるといいますが、それはウソ。耳の外側は外耳道というトンネルで、外耳道の奥は鼓膜になっていて、鼓膜の奥が中耳、さらにその奥が内耳です。

鼓膜は厚さ 0.1 ミリほどの薄い膜で、穴は開いていない。だから、外から入ってきた水は鼓膜でさえぎられて、奥の中耳へ入っていきません。耳に水が入っても、中耳炎になることはないわけです。

水が入ったときに外耳道に傷があると、そこがうんで外耳炎になることがあります。しかし、外耳炎は中耳炎と違って、音が聞こえなくなるということはありません。

では、中耳炎の原因は何かというと、のどから細菌が入ったときです。

中耳は耳管という細い管で、ふだんは閉じていて空気を吸ったときは開いて、耳の中の圧力を外と同じように調節する働きがあります。電車に乗っていてトンネルに入ると、耳がツーンとすることがあります。トンネル内の空気の圧力が外と違うので、鼓膜がひっぱられてツーンとするのです。つばを飲み込むと耳管が開いて、耳の中の空気を調節して直りますが、水泳などでは、水と空気を大量に飲み込むと、耳管が開き、汚れた水が中耳に入る為、中耳が腫れて、うんでくる。これが中耳炎の原因です。

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
健康保険はご使用なれません。

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） 2,100 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、多数の参加者のもと、各自の血液の状態（サラサラ度）を検査させていただきました。水を飲む前と飲んだ後との血液のサラサラ度の比較を行ったところ、その違いに、驚く人、安心する人いろいろあり、また、普段の自分の血液の状態を確認でき、有意義な時間を過ごせたのではないのでしょうか。

今後も、自分の健康は自分で築き上げる努力を重ねていきましょうね。

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