

中川接骨院だより

平成 17 年 10 月 1 日発行 第 8 号

水をたくさん飲んでも水太りにはならない

水を飲みすぎると身体に悪いのでしょうか？ 特に腎臓の為には、水を余り飲まないほうがいいという説もあります。しかし、病気の場合を除いて、これは、血液サラサラのためにも腎臓の為にも間違った考えです。

健康な腎臓は、水を飲む量の変動によって一日の尿量を、400～3000ccという大きな幅で調節することが出来ます。尿の濃さでいうと血漿濃度の4倍まで濃くしたり、15%程度まで薄めることが可能です。

この機能によって、水をたくさん飲めばそれに応じて尿の量が増えるだけで、水太りになるようなことはありません。

ただし水を余り飲まない為に、尿の量が少なくなると、少ない尿の中に塩分や老廃物をいっぱい詰め込んでいることとなります。4倍に近い濃縮を可能にする機能があるのは確かですが、腎臓にはかなりの負担になっています。無理をして塩分や老廃物を尿に詰め込むよりは、水をたっぷり摂って薄くするほうが、腎臓には負担がかかりません。

しかも、水で血液をサラサラにしておけば、腎臓に送られる血液中の塩分や老廃物の濃度も薄くなります。

ですから、健康な人は、多すぎるかなと思うほどの水分を補給しても水太りの心配がないのです。

当院には、医王水を設置してありますのでご自由にお飲みください。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！秋季大会団体三位

9月23日に「秋季柔道練成大会」が、塩谷建設正気館道場で開催されました。

櫻心柔道塾少年団から、高学年の部と低学年の部が参加しました。

高学年の部は決勝トーナメントで敗退、低学年の部は第三位に入賞しました。

まだまだ、強くなれるのでさらに上を目指して欲しいです。

父談



乗り物酔いはなぜ

人間の耳の置くには、三半規管といって、からだのバランスを知る仕組みがあります。管の中にはリンパ液が入っていて、体が傾いたり、回ったりすると、三半規管内でリンパ液が動き、体の位置を脳に知らせます。

バスなどに乗って、身体を長く揺すっていると、リンパ液は絶えず揺り動かされ、平衡感覚を受け持つ神経が混乱します。このため気分が悪くなり、顔が青ざめ、冷や汗が出て吐き気がする。これが乗り物酔いです。

人間ばかりでなく、犬も乗り物酔いします。回転いすに乗せて実験すると、人間そっくりの酔い方をします。猫はバランスを保つことがうまく、乗り物酔いはしません。

前後に揺れるよりも、上下に揺れるほうが早く酔うので、飛行機や船は酔いやすいです。また、ガタガタ細かく揺らすより、フワーリフワーリと大きく揺れるほうが良く酔います。

――乗り物酔いを防ぐには――

1. 体調を整える。出発の前夜は、じっくりと睡眠をとる。
2. 満腹も空腹もだめ。出発前に取る食事は、腹八分目が良い。
3. 不自然な乗り方をしない。後ろ向きになったり、本を読んだりしない。
4. 出発前に酔い止め薬を飲んでおく。
5. 窓から外の景色を見るときは、遠くを見るようにする。
6. 日頃から回転、揺れになれておく。

いろいろと試してみてくださいね。



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が効果があります。

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

編集後記

先日、私と上の三人の子供だけで自転車でラーメンを食べに行くことになりました。食事に行くときは家族全員（6人）で行くのですが、妻と一番下の子が風邪を引いたので留守番です。

私が、「美味しいか？」と尋ねると三人の兄弟がラーメンを“うまい、うまい”と言いながら食べる姿を見て、何となくやさしい気持ちになりました。

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にご連絡ください。

10月の休診予定日

9(日).10(月曜日午後).16(日).23(日).29(土).30(日)