

中川接骨院だより

平成 17 年 11 月 1 日発行 第 9 号

サラサラ血液と薄い血液は違う!

身体の血液濃度は本来一定にたもたれる 水をたくさん飲むと、血液が薄くなるのではないかと心配をする人がいますが、そんな心配は要りません。人間の身体は、身体の中の余分なものは排出しようとする機能があります。ホメオスタシス(恒常性)ともいいますが、それは水にも当てはまります。

水で血液をサラサラにしようと思い、飲みすぎと思われるくらい飲んだとしても、必要以上の分は尿や汗となって排出されます。この機能を受けて、血液の濃度もまた一定に保たれます。しかし一方で、水分の補給が満足できないとき、血液の濃度は変化を余儀なくされます。

身体の水分が理想より 2%減るだけで、血液には大きな影響が出ます。血液の水分は 3%以上少なくなってしまう、その分、塩分や脂肪や老廃物を除去する能力が低下します。これを**血液ドロドロの状態**と呼びますが、身体の隅々に酸素を送る力が乏しくなり、身体全体の活力=元気がなくなってしまう。この状態が長く続くと、血液が血管の一部で凝固をはじめ、血栓や塞栓へと成長してしまいます。

そこまで事態が悪化しなくても、血液に不純物が多く混じり、血液の内容が悪化すると、風邪などを引きやすくなり、お年寄りなどは熱を出しやすくなります。すると体内水分はさらに減るので要注意となります。こうした事態を避けるために、常に水分の補給を欠かさないことです。飲みすぎを心配するより、たっぴりと飲むことで、こんな事態を招かないことを優先すべきです。

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。



能町小学校学習発表会

16日に「能町小学校学習発表会」が、開催されました。

中川家から、三年生長女佳菜恵、四年生次男貴志、六年生長男佳祐が参加しました。

日頃の練習した成果がでていて、良かったと思います。

父談



防犯の知恵袋・裏技

今、世の中では、防犯に関する対応もたちごっこ状態です。

何を施しても一歩上にかれる状態にあります。だからといって、何もしないのは論外です。何かしている家庭よりも何もしていない家庭が狙われるのは当然のことなのです。

まず、空き巣に狙われるのは留守宅です。留守宅が狙われるということは、留守だということがわからないようにすることが先決です。

今日から出来る簡単空き巣対策を例えると……

1. 新聞は一日であっても留守にするときはとめる。(長い間止める分は返金されます。)
2. 留守番電話を使わない。(留守だとアピールしています)
3. 夜出かけるときは、テレビの音が電気をつけて行く。(在宅だと思わせます)
4. 玄関や裏口の鍵は二つ以上施錠する。(空き巣は入るのに五分以上かかると諦める)
5. 庭は芝生よりも砂利にする。(空き巣は音を極端に嫌がります。)
6. お金に余裕があれば、民間のサービスを利用する。

一番効果があるのは、空き巣を寄せ付けない町づくりです。

ご近所の顔も知らないと、知らない人がいても気がつかないですし、気にならないですからね。

逆に、近所同士が顔見知りだったり、挨拶が盛んな町というのは、空き巣が嫌がる地域になります。あなたは、ご近所さんの顔を知っていますか？

能町も空き巣の被害を受けやすい地域ですよ。少しの外出でもちゃんと鍵をかけましょうね。

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

先月は、二回も東京へ勉強会に行くことになりました。旅費だけでも往復二万五千元、それに、セミナー代が二万円かかります、それが二回ですからかなりの出費です。

家族からは、「いいな、いいな」とうらやましがられます、遊びでいくわけではないのですが、お土産をせがまれます。

子供の顔を思い浮かべながら、あれこれと悩むのですが毎回のことなので、買うものもなく、お菓子を買って帰ると、子供には大ブーイング、でも妻は喜んで食べてくれます。

10月は早く過ぎると感じる月でした。

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。

11月の休診予定日 3(木). 6(日).13(日).20(日).23(水). 27(日)

3日.23日は、祭日ですが柔道の試合の為休診します