

きたすま接骨院 健康レター

2024年 2月号

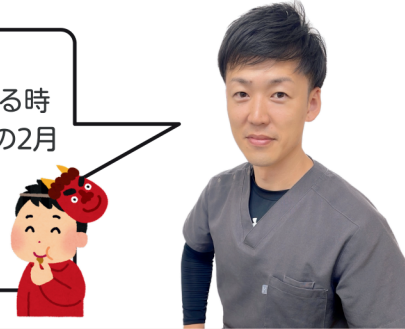


ご予約は
お電話もしくは
◀こちらからも
スマホで簡単に
予約ができます

きたすま接骨院 神戸市須磨区白川台6丁目17-1-101 ☎ 078-647-7838

こんにちは！原です。2月になりました。
2月といえば、節分です。実は節分の日は固定ではなく、公転周期による時間のズレによって変化するのです。2021年の節分はなんと124年ぶりの2月2日だったそうです！

2024年の節分は、2023年と同じく2月3日。恵方は東北東です。
ご家族みなさんで日本の伝統行事を楽しみましょう！



梨状筋症候群について

足に電気が走るようなピリピリした痛みを感じて『歳のせいかなあ』と思っていますか？もしかしたらそれは『梨状筋症候群』かもしれません。

放置してしまうと歩けなくなってしまうほどの痛みを感じるということもあります。実際にどのような病気なのか？また、なりやすい人の特徴など詳しくお教えしていきます。

睡眠について

あなたはしっかりと「睡眠」ができていますか？私たちが日々健康に過ごす為には質のいい睡眠をとることが重要です。

では、どうすれば質のいい睡眠を取ることができるのでしょうか？

また、睡眠時間を取らないことで身体にどんな影響が出るのでしょうか？

今回はそんな「睡眠の重要性と健康との関係」についてお教えしていきます。

今月のレシピ

そして、今回お送りするレシピは、『小松菜とツナの塩昆布和え』です！旬の食材である小松菜を使った絶品レシピです。

小松菜は、冬の貴重な葉もの野菜として食卓に彩りを添えてくれます。小松菜には、意外な栄養素が豊富に含まれていることをご存じでしょうか？簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみてください♪

带状疱疹のワクチンを受ける前に一度見直して欲しいこと

今、带状疱疹が増えているという話を見聞きしたことがあるのではないのでしょうか？

带状疱疹とはもともと**90%以上人の体内に潜んでいるウィルスが活性化し**（元気になり）、主に**加齢や疲労、ストレスで発症する**と言われています。



また、50歳を超えると80歳までに3人に1人が発症するとも言われ、**一度発症するとしばらく神経障害を残す**ため、带状疱疹ワクチンの有効性から予防を検討するといわれているものです。（ちなみに一度このワクチンを接種すると最低10年は発症しないとされていますが、医薬品の正式な承認を受けてから半年経った時期での見立てです。）

では、何を見直すといいのか？漫然と『免疫を上げる』『ワクチンを打てばいい』のように短絡的に考えるのではなく、一つ一つの要素から理解していきたいと思います。

加齢による発症

50歳を超えると80歳までに3人に1人が発症すると言われていますが、ではその残りは2人は何故ならないのでしょうか？

一つ言えることは、身体が弱っているタイミングで発症するという点においては、**年齢が高い方ほど体力が無くなってきている**という点です。

体力とは何か？という点でいうと、体力はすなわち**エネルギーの使って体を動かせるかどうか？**という点にあります。エネルギーは主に糖質や脂質から使われますが、不足すると**身体を作るアミノ酸がエネルギーとして使われてしまいます**。

このアミノ酸が免疫には重要な役割を担っており、免疫力の核となる要素に『**リンパ球**』というものがあります。これは骨髄という骨の中の部分から作られているのですが、その過程に必要なものは、アミノ酸と骨への運動刺激（荷重などによる）の2つがあります。



疲れる→歩くなどの運動が減る→食べられなくなる→糖質・脂質が減る→アミノ酸を消費する→リンパ球の素が減る→バテているため運動出来ずに骨髄の刺激も少ないまま带状疱疹ウィルスが元気になる→発症する

このような過程で発症するため、**年齢が高い人ほど運動量の減少と食べられなくなる問題には特に気を払いたいところ**なのです。



つまり、**日常で体力と内臓、骨への刺激を同時に強くすることができるウォーキング**や定期的な運動要素が重要ということになります。

一般的には、適度な運動が必要といわれています。しかしその実、主には骨への負荷と関節の生理的な運動がリンパ球の正常な働きを促してくれている要素となっています。

ストレス・免疫力低下による発症

ストレスから身を守る仕組みの1つにセロトニンと呼ばれるアミノ酸の一つであるトリプトファンから作られます。その**トリプトファンは食事から摂るタンパク質から作られます**。そして、

ここでも体内のアミノ酸が不足していなければ、セロトニンは作られ、ある程度のストレスに耐えることができます。しかしセロトニンがストレス量に対して足りなくなってしまうと、**体内でのアミノ酸がエネルギーとして使われてしまっている場合や、消化吸収の働きとして内臓がうまく機能していないと免疫力の源であるリンパ球が作られない**ために带状疱疹として長くその影響を残すことになってしまいます。



「なる前」も、「なってから」も带状疱疹のために出来ること

- 1 日常からタンパク質とその吸収を助けるビタミンB6を摂取する（赤身魚・大豆・玄米・サツマイモなど）
- 2 内臓に負荷をかける嗜好品（酒・タバコ・油の多い食事）を減らす
- 3 関節をよく動かす運動・ウォーキングをする
- 4 よく息を吸い大きく長く吐く暮らしを心掛ける
- 5 適度なストレスを普段から感じる



このように出来ていない項目があれば、弱いところを特に補うことで带状疱疹リスクは減らせます。発症後の神経痛に関しては、発症部位付近の関節の柔らかさが回復しない場合は治りが悪いようですのでお困りの方はご相談ください。