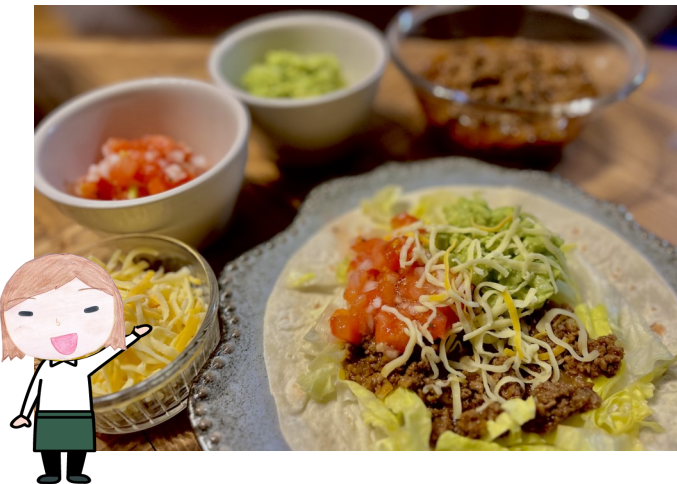


第84回 新玉ねぎたっぷりタコス



材料【3人分】

レタス…1/2個
チーズ…お好みの量
トルティーヤorタコシェル…1人3枚

タコスミートの材料
合いびき肉…200グラム
新玉ねぎ…1/2個
●ウスターソース…大さじ2
●トマトケチャップ…大さじ3
●醤油…小さじ1
●すりおろしにんにく…小さじ1

ワカモレの材料
アボカド…1個
新玉ねぎ…1/4個
■レモン汁…大さじ1
■塩小さじ…1/4

サルサの材料
トマト…1個
新玉ねぎ…1/4個
◎レモン汁…小さじ2
◎塩コショウ…少々

作り方

- ①レタスは千切り、トマトは角切り・新玉ねぎはすべてみじん切りにする
 - ②タコスミートの合いびき肉・新玉ねぎをフライパンで炒め、●の調味料で味付けをする
 - ③サルサの材料のトマト・新玉ねぎ・◎の調味料を合わせる
 - ④ワカモレの材料のアボカドは皮をむき、スプーンで潰し、新玉ねぎ・■の調味料を加えて混ぜる
 - ⑤トルティーヤかタコシェルにレタス・タコスミート・サルサ・ワカモレ・チーズをお好みの量包んで完成
- 大人向けにタコスミートにチリパウダー・サルサにタバスコや唐辛子・パクチーを混ぜるのもおすすめです♪



オーシャン通信 OCEANS NEWSLETTER

オーシャンズクルーが考える本当の健康を楽しくわかりやすくお伝えする「オーシャン通信」

2024
03
OCEANS
CREW

胃の調子はどうですか？

【発行元】有限会社オーシャンズクルー 代表 松本邦久 〒186-0003東京都国立市富士見台1-10-1 042-505-8422

フィット鍼灸整骨院 国立院・国領院・聖蹟桜ヶ丘院・こどもの国院・ぶばい院 はち整骨院 なか整骨院

胃の調子はどうですか？

胃が痛い時ありませんか？ちょっと食べ過ぎたり飲みすぎたりしたとき、ストレスだなとわかる胃の痛みなどわりに頻繁に胃の痛みを感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

食べすぎは単純に胃が圧迫されて痛むほか、消化するために胃酸を過剰に出しすぎて痛みが出ますしカフェインもほぼ同じ作用で痛みが出ます。
アルコールは大量に飲むと胃の粘膜を覆っている粘液を流してしまい、粘膜を直接刺激して炎症を起こします。（カフェインもアルコールも少量であれば胃の働きを促進します。）

では、心理的なストレスで胃が痛むのはどうしてでしょうか。
心理的なストレスがあると胃の働きをコントロールしている自律神経のバランスが崩れ、胃粘膜の防御機能が低下し、胃酸の分泌が増えることで胃の壁を刺激し、痛みが出るということが分かっています。

この辺りは胃炎と診断されるものになりますが、逆流性食道炎はご存知でしょうか。
主な症状は、胸が焼ける感じ、酸っぱいものが上がってくる、食後に胸やみぞおちが痛いというもので、その他の症状としてはのどの痛み、声のかスレ、他に問題がないのに咳がとまらないということもあります。
これは食道と胃のつなぎ目に下部食道括約筋という筋肉があるのですが、食物が通過するとき以外は胃の入り口を締めて胃の内容物が食道に逆流しないように働いています。
この筋肉が緩むと胃から食道への逆流が起こるようになります。
胃酸が食道に逆流すると食道に炎症を起こすことで炎症が発生し、現在、成人の10～20%（特に中高年～高齢者）がかかっていると言われています。

VOICE

84

患者さんの声

当院に来院されている方のインタビューをご紹介します。

――どのように当院を来院しましたか？

次男の産後に加え、夫の単身赴任がかさなり、1人での子育てで肩こりからくる頭痛が酷くなり来院しました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

治療を受けてからはずっと重かった肩がずっと楽になりました。
また頻繁だった頭痛もなくなりました。
施術後はストレッチ等のアドバイスも提案してくれます！

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

頭痛が無くなったので、子育てに余裕ができたことが嬉しかったです！
スタッフの皆さんはとてもフレンドリーなので、こどもを連れて行っても嫌な顔をしないでくれます。
色々な話をしてくれたり、話をきいてくれたりするのでストレス発散にもなります！



T・Nさん 女性
かかりつけ院：フィット整骨院こどもの国院 佐久間先生

主訴：首肩こり・頭痛
施術内容：骨盤矯正

担当の佐久間先生から一言



仕事に子育てと忙しい中、インタビューに協力ありがとうございました！
初めて施術に入らせて頂いた時の肩の硬さは今でも覚えています(笑)
重い肩が楽になったのは日頃のセルフケアや定期的な治療が出来ているおかげです。
今後もNさんの子育て、お仕事を全力でサポートしていきます！

どんな人がなりやすい？

食べ過ぎ、早食いの習慣のある人
胃内圧の上昇により逆流が起こりやすくなります



脂っこいもの、アルコール、炭酸飲料を摂取することが多い人
特に、脂肪の多い食物の摂り過ぎは下部食道括約筋が緩む原因となります



食べてすぐ寝る習慣がある人
食後は胃酸がもっとも多く分泌されます。食べてすぐ寝ると逆流が起こりやすくなります



喫煙の習慣のある人
喫煙は逆流を起こしやすくなると言われています



肥満体型の人、衣服やコルセットなどでおなかを締め付けることが多い人
腹圧の上昇により逆流しやすくなります



畑仕事などで長時間前屈みの姿勢をとる人、背骨が曲がり前屈みの体型の人
胃の圧迫や腹圧上昇により逆流しやすくなります
(国立長寿医療研究センターHPより)



ちなみに胃炎、逆流性食道炎ともに問診で分かる事がほとんどですが、症状の重い場合は胃カメラでの画像で炎症を確認し診断されます。胃カメラで所見が無いに関わらず、上記のような症状が出るケースは「機能性ディスペプシア」という診断になり、これは日本人の10%がかかっていると言われており近年増加している疾患になります。

これらの治療は基本的に胃酸を抑える薬になるのですが、症状がおさまって薬を止めると胃酸が増えるというリバウンドから再発になるケースが多く、なかなか治らない方が多いというのが実際のようなのです。また、胃酸を抑えるお薬の長期服用には副作用のリスクが懸念されており(明確なエビデンスはまだないようです)心理的にも飲み続けるのは不安ですね。

私たちの治療は、そもそもなぜ胃酸が過剰に出ているかというところに注目しています。それは体の反応であるはずで、本来薬で抑えるのではなく、原因を見つけて改善するべきではないでしょうか。その人の生活を丁寧に掘り下げ、生活習慣からくる自律神経の乱れを整えていくのは胃の痛み、逆流性食道炎にとどまらず頭痛やめまい、耳鳴りなど様々な症状を治療する際の私たちの基本思想でもあります。

体と生活を整えていくことで、薬を飲んでいる方を少なくしていき、飲まなくなってもリバウンドしない体を作っていく。私たちの治療は逆流性食道炎、慢性胃炎、機能性ディスペプシアに対してこのようにアプローチしていきます。

私たちの経験上、猫背気味で背中が丸まっている、背部の緊張が強い人が胃の問題を持っていることが多いようです。逆流性食道炎は治療しないと生活に制限がかかる狭心症よりもQOL(生活の質)が低下すると言われています。胃の痛みや酸っぱい感じがある方は慢性化する前に、「ちょっと気になるんだよね。」とスタッフに相談してみてください。

なかやま先生の 症状別ストレッチ

首肩 編

今回は手のケアをお伝えしていきます。

首肩こりなのになんで手なの？という声が聞こえてきそうですが、実は手の固さは筋膜のつながりで胸まで緊張させてしまいます。胸が緊張すると猫背になってしまい、首肩こりが起こるのです。

PC作業やスマホなど手を酷使することが多い毎日。手もケアしてあげましょう。

Ver1. 小指から指を一本ずつ曲げていきます。
他の指は開いたままです。一緒についていきそうになるのをこらえてなるべく開きます。
曲がる場所に注意！親指は小指とくっつけて他の指を開きます。



Ver2. 親指以外の指を指先を伸ばしたまま曲げていきます。そこから小指以外の指を開いていきます。



Ver3. 指の間の水かきの部分をつまんで引っ張ります。
痛いけどやり続けると緩んで痛なくなります。



順番に全部の指の間を引っ張ってね！

初めはできないものもあると思いますが、徐々にできるようになるのでめげずにやっていきましょう！

はち整骨院

東京都北区志茂2-40-7あかねビル一階

ご予約
お問合せ**☎03-3598-0035****今月の休診日**

- ・ 毎週日曜日
- ・ 7日午後 社内勉強会
- ・ 20日 春分の日

**LINE@**

ご予約やお問い合わせなど、こちらからご連絡下さい！

**Instagram**

@AKABANE_HACHI_SEIKOTSUIN

最新情報や健康になるための情報を随時発信中！
フォロー&いいねをお願いします！**はちのつぶやき****〈中山エリアマネージャー〉**

今年は暖かい日が続いて雪解けが早そうです（；；）自然のことだから受け入れて楽しめるうちに楽しみます！毎年なのですが、44歳になりました。ますます人の体の不思議について学べたらと思います！

**〈松村院長〉**

息子が来年の春に小学生になります！はやいもので(笑)そろそろランドセル選びを始めようと思っているのですが分らなさ過ぎて、患者さんの先輩ママさん達に情報収集しております！感謝です！色々見てみるとおしゃれなランドセルばかりで、自分が欲しいです。通勤用に買おうかな！

**〈本多副院長〉**

役所広司主演の映画「パーフェクトデイズ」を観てきました。監督はドイツのヴィム・ヴェンダース。劇中の音楽がとても良くて、観た当日にプレイリストを作って毎日聴いています。おススメの映画です！

**〈加藤先生〉**

私事ではありますが、10日に39歳になります！いよいよ来年は40歳・・・成人式から倍の人生を歩んだことになりますね。人生って時間が経つのが早いものですね～この先に一体どんなことが待っているのか、ドキドキしながら進んでいきます！！

**〈関谷先生〉**

そろそろ桜が咲く頃ですね。職場の行き帰りにある小さな公園に見事な桜の木があるので楽しみです。満開になっているといいなー(^.^) 地元比べて東京は桜が多いので、道で不意に見かける桜も堪能したいと思います。

**〈工藤先生〉**

最近原田泰三さんが主演の「サ道」という日本各地のサウナを巡るドラマにハマっています！これをキッカケに更にサウナが好きになり、サウナ開拓をしていこうとあれこれ妄想しています(*´з`)オススメサウナ募集中です♡

**〈長谷川さん〉**

温暖化の影響か、2月は雪が降った後、桜の咲く陽気になったりと気温の変動が激しく、体がついていくのにいっぱい입니다。このままいくと毎年桜が咲く頃には、葉桜になってしまうのか心配になります(>_<)

**〈白鳥先生〉**

3月はフットサルがオフシーズンに入り、いつもより自由な時間が増えるので普段できないゲームや他の趣味に時間を使ってみようと思います！！他にもなにかいい案がある方は教えてください！！

**Google**
クチコミ大募集！

こちらのQRコード、もしくははち整骨院で検索していただき、**クチコミをクリック！**
クチコミは、僕たちの励みになります！
星だけでもオッケーですので、ぜひ星5つよろしくお願いたします😊



はち整骨院の

ホームページ リニューアルしました！

治らない痛みはない。

あなたの体は、
もっと良くなる。



はち院が選ばれる
3つの理由

01

筋肉のバランスを徹底調整！だからその場で効果を実感できます。

初めの問診で、まず患者様の痛みが何の原因で起きているのか、細かく検査をいたします。痛みが出ている場所の結果であり、原因ではありません。原因となる筋肉をリリース（解放）することで、効果をその場で実感出来ます。



体の不調、
諦めていませんか？

- ☒ 肩こりや腰痛などの慢性症状が3ヶ月以上続いている
- ☒ 痛みやしびれのせいで家事や仕事に集中できない
- ☒ マッサージやストレッチをしてもすぐに再発してしまう
- ☒ つらい症状を薬や湿布でごまかし続ける生活から抜け出したい
- ☒ 身体の歪み、姿勢の悪さを改善したい

ホームページには新たに傷病別の解説が掲載されます！

スポーツ障害



一部無料

- テニス肘
- シンスプリント
- グロインペイン症候群
- 三角骨障害
- オスグッド病
- こむら返り、足がつる
- 種子骨炎
- めけめけ病
- 有痛性外脛骨炎
- 十字靭帯損傷（膝）
- ジャンパー膝
- 腸脛靭帯炎（ランナー膝）

シンスプリント

シンスプリントの症状

シンスプリント、または「脛骨ストレス症候群」とは、主に足の前面、脛骨の内側の部分に不快感を感じるスポーツ障害です。この不快感は、運動の初めに強く感じられ、活動を続けるうちに徐々に和らぐことが多いです。しかし、放置して繰り返し運動を実施すると、不快感は持続的になり、歩行時や安静時でも不快感を感じるようになります。

バスケットボール選手やダンサーなど、繰り返しの地面への着地やジャンプ動作を実施する人に多く見られる障害として知られています。

シンスプリントを解消させる施術とは？

シンスプリント治療においては、まず原因となる下腿三頭筋と長趾屈筋の緊張を解放します。次に、左右の荷重バランスを調整し、足のアーチの形状を改善します。これにより、不快感を引き起こしている筋肉への負担を軽減し、症状の改善を図ります。

こんな感じで載ってます！

シンスプリントの原因

シンスプリントの主な原因は、筋肉、腱、骨への過度なストレスが繰り返し加わることです。具体的な要因として以下のようものが考えられます。

- 急激なトレーニング量の増加や過度な運動
- 不適切な運動靴や古くなった靴の使用
- 走行サーフェスの変化（例：柔らかい芝生から硬いアスファルトへの変更）
- 足の形や歩行のバランスが適切でない場合
- 体の筋力不均衡や柔軟性の不足

たとえば、バスケットボール選手が急激にトレーニングの強度を上げると、脛骨へのストレスが増大し、この障害を引き起こすリスクが高まります。



いつもの症状以外にも、はち整骨院で対応できることがいっぱい載っています！！
体の事で気になることがあれば、お気軽にスタッフまでご相談下さい。
また、周りで困っている方がいたら、ホームページを教えてあげてくださいね♪

赤羽 はち整骨院

検索

注：院長がクリエイターさんとバチバチなので、リニューアルが先送りになるかもしれません(笑)