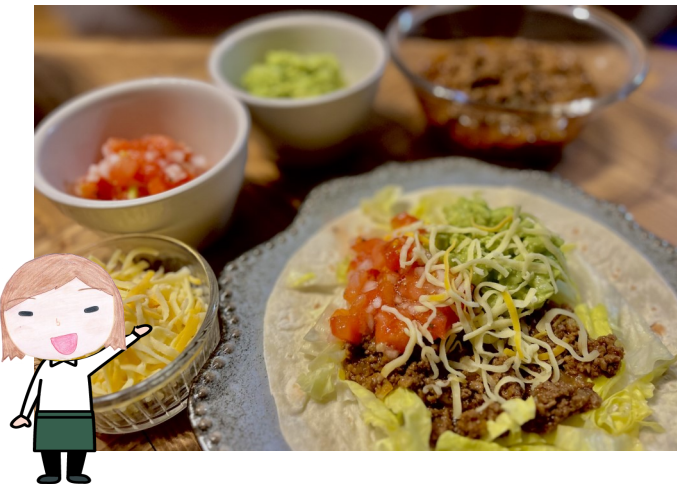


## 第84回 新玉ねぎたっぷりタコス



### 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。

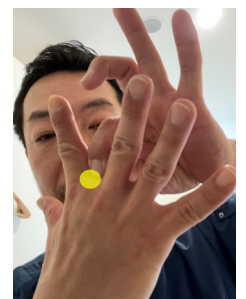
Ver1. 小指から指を一本ずつ曲げていきます。  
他の指は開いたままです。一緒についていきそうになるのをこらえてなるべく開きます。  
曲がる場所に注意！親指は小指とくっつけて他の指を開きます。



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！

# ホームページ リニューアルしました

フィット鍼灸整骨院 国領院



国領駅徒歩7分 土日祝営業  
☎042-498-6623

当日OK！24時間受付  
オンライン予約

[TOP](#) [はじめての方へ](#) [施術内容・料金](#) [診療項目](#) [お客様の声](#) [よくある質問](#) [アクセス・院内紹介](#)

治らない痛みはない。

あなたの**体**は  
もっと**良**くなる。



治療可能な症状や、治療の考え方など見やすく一新しています。ぜひご覧ください。

## ホームページリニューアル記念で はじめての方へ向けた 期間限定キャンペーン行ってます

お身体の症状でお困りの方が周りにいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。

### macozawap

カロリーを超えてしまった  
福澤院長のちょこっとためになる話

中年太りが気になりだす40代は特に注意！コレこそが「老化現象」。体の中のいろいろな細胞や器官が衰えて太りやすくなり、筋肉量も落ちることで代謝が落ちて更に太りやすくなるよ。そして体が傷む。

春です！さあ運動しましょう。



Instagram



LINE

# フィット鍼灸整骨院 国領院

調布市国領町7-1-1 第二エスレートオギモト1階

ご予約お問合せ ☎042-498-6623

ホームページ・Facebook  
エキテンなどにも健康情報  
やブログを公開中  
「フィット国領」で検索！



## 診療時間のお知らせ

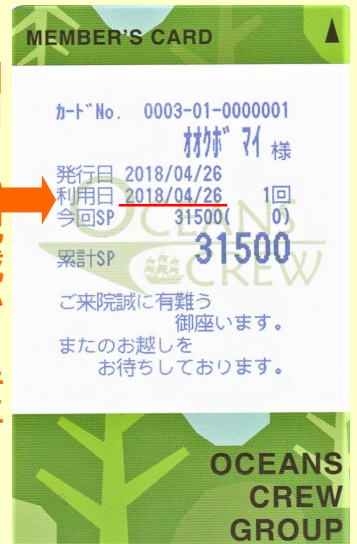
3/7(木) 9:00~12:30診療

(午後は休診です)

3/20(水) 9:00~17:00診療

プリペイドカードの有効期限は6か月です

利用日の記載から半年



カード裏面に  
注意事項の記載があります



フィット紙ツイッター



### 〈福澤/柔道整復師〉

3月は奥さんと娘の誕生日と結婚記念日。今回の毎年恒例の家族旅行は伊豆高原へ。

3/21午後から3/23までお休みいただきます。m(\_)\_m

### 〈大久保/鍼灸師〉

3月は桜を見に行くのが楽しみです。腸活をして免疫力をつけ、お花見で花粉症状が出にくいよう準備しています。最近のマイブームは塩麹漬物です！

### 〈勝野/柔道整復師〉

先月、母と蜷川実花展に行ってきました。花好きの母がとても喜んでくれたので良かったです！

### 〈渡邊/柔道整復師〉

兄と姉の誕生日が今年もやってきます！二人とも仕事で忙しくしているみたいですが、これからも毎年集まってお祝いできたらいいなと思っています。

### 〈白川/鍼灸・マッサージ師〉

ハーフマラソン走ってきました！

ほぼ最後尾の情けない姿でしたが。

とてもきつかったですが、途中に見えた富士山には感動でした！

※フィット通信の配送がご不要な方はご連絡下さい。

※継続して発送をご希望の方はご連絡ください。⇒ メール [kokuryo.seikotsuin@gmail.com](mailto:kokuryo.seikotsuin@gmail.com)