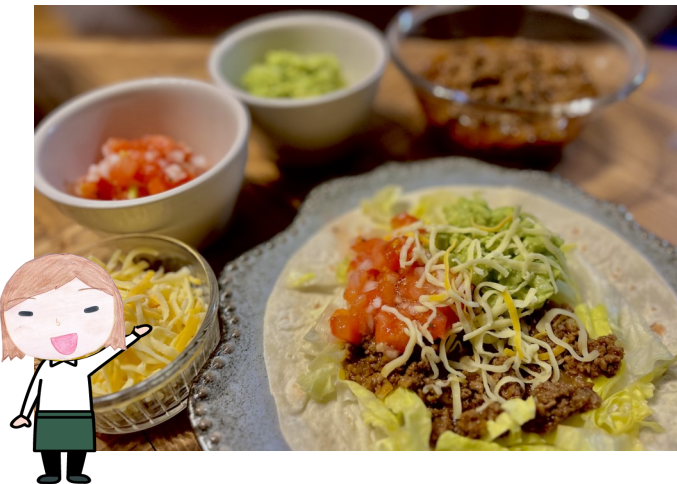


第84回 新玉ねぎたっぷりタコス



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、声のカスレ、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。



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

――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！

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も関わらず、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！



〒173-0021 東京都板橋区弥生町33-3

ご予約

お問合せ

☎03-5926-5412

ホームページ・インスタ
などにも健康情報や
ブログを公開中！
「なか整骨院」で検索！



インスタは
こちら！

3月のお休み

- ・ 毎週日曜日
- ・ 7日(全社勉強会の為)
- ・ 20日(春分の日)



なかやま/エリ/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ね(；；)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！



かとう/柔道整復師

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そうですね。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！！



せきや/鍼灸師

そろそろサクラが咲く頃ですね。せっかく石神井川の近くに居るので、咲いていれば職場の行き帰りに堪能出来るはず。楽しみです。川沿いをふらふらと歩いている関谷をみかけたら、声をかけてあげてください(・v・)



くどう/柔道整復師

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、サウナ開拓をしようと思っただけで妄想しています(*´▽｀) オススメサウナ募集中です♡



やまのい/受付

3月は長女の卒業式です。あっという間の4年間でしたが、無事就活も終え卒業！嬉しいです。袴姿を楽しみにしていたので、たくさん写真を撮ってきますね♪(´▽｀)

なか 整骨院
鍼灸院

ホームページをリニューアルしました！



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



中板橋駅徒歩15秒 土曜も営業
☎ 03-5926-5412



当日OK！24時間受付
オンライン予約

トップページ！ スタイリッシュ！

治らない痛みはない。

あなたの体は、 もっと良くなる。



許さないよ…

加藤先生トップページに居ないっすか？

と、とりあえず笑ってきましょう！

言うな！笑

運動器系



- 脊柱管狭窄症
- 足底筋膜炎
- ぎっくり腰(急性腰痛)
- 腰椎椎間板ヘルニア
- 胸郭出口症候群
- 頸関節症
- 外反母趾の痛み
- 母指CM関節炎(親指付け根の痛み)
- かかとの後ろ・ウラの痛み
- アキレス腱炎
- ひざ痛
- 恥骨痛

- 五十肩(肩関節周囲炎)
- **ばね指**
- 坐骨神経痛
- 変形性膝関節症
- 内反小趾の痛み
- 手術後の関節拘縮
- モートン病
- 踵骨炎
- 足首骨折後の痛みの後遺症
- 尾骨痛
- 大転子滑液包炎

「診療項目」が追加されました！

クリックすると…

皆さんが思っているよりも多くのお悩みに私たちは応えることができます！気になることは何でもご相談ください(^ ^)



ばね指

ばね指の症状

最初は運動制限を感じ、それから引っぱり感が現れ、物を握る際に痛みが出てきます。症状が進行すると、物を握ったまま指が曲がったまま伸ばせなくなります。この症状は主に親指や人差し指に現れますが、他の指でも発生することがあります。特に妊娠中や更年期の女性、手を頻繁に使用する職業やスポーツをする人によく見られます。

ばね指の原因

ばね指の主な原因は以下の通りです。

- 腱鞘炎

指の腱と腱の通るトンネルとなる腱鞘の間で摩擦や炎症が起こることで、腱がスムーズに動かなく

原因や対策を見られます！

予告！



ブログも始まります！マニアックな健康情報を知りたいという物好きなそのアナタ！ぜひチェックしてみてください！笑

ホームページはこちらです。

