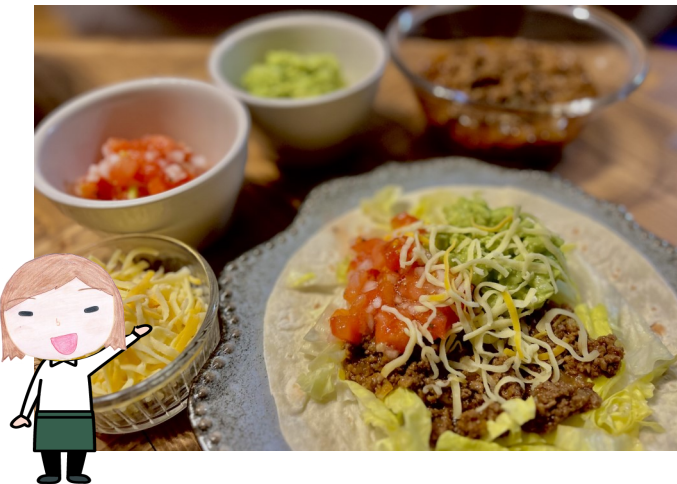


第84回 新玉ねぎたっぷりタコス



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、薬を飲んでいて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。

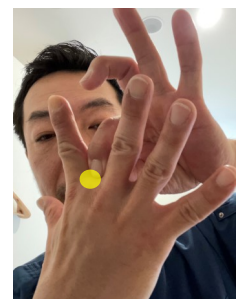
Ver1. 小指から指を一本ずつ曲げていきます。
他の指は開いたままです。一緒についていきそうになるのをこらえてなるべく開きます。
曲がる場所に注意！親指は小指とくっつけて他の指を開きます。



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！



松本院長が会社の 全体勉強会にて 治療技術の講師を務めました。



当院のスタッフも院長先生のサポート役として
他院の先生に技術を教えました。今月から一年間、
松本院長を筆頭に聖蹟桜ヶ丘院が技術の先導をします。

フィットのコツ ~フリカ編~

当院にはプリペイドカードというお支払い方法があります。

専用のカードにチャージしてお使い頂けます。

プリペイドカードの秘密

- ①チャージすると2~9%分のポイントが付きます
- ②500円OFFクーポンが毎月届きます
(LINE登録必須)
- ③ご家族共有できます

プリカはいつでも作れますので
お気軽にご相談ください！

求人募集

受付スタッフ、
柔道整復師、鍼灸師、ATの資格をお持ちの方
一緒に働く仲間を募集しています。

フィット鍼灸整骨院 聖蹟桜ヶ丘院

多摩市関戸1-1-5 ザスクエア 2F

ご予約
お問合せ ☎042-311-4970

おすすめ!



LINE@

予約、変更
お問合せ等

Instagram

ほぼ毎日
更新中!

【完全予約制日曜診療】

3日→佐藤先生 10日→福永先生

17日→大野先生 24日→中村先生 31日→院長先生

【休診日】

7日(木) 勉強会の為

20日(水) 祝日

予約サイトも是非チェック
してみてください!!

フィット紙ツイッター

＜松本/柔道整復師＞

私の卒業式の思い出は、今月長男が卒業式なので、親として初めての卒業式です。きっと思い出に残るに違いありません。皆の着る服を用意せねば!

*14日(木)セミナーと28日(木)会議で不在となります。

＜大野/柔道整復師＞

私の卒業式の思い出は「打ち上げです!」中学校の卒業式の後にはみんなで焼肉に行き、その後はクラス皆で公園で夜遅くまで遊んでいました。

＜小林/受付・ママサポ＞

私の卒業式の思い出は「後輩に送ってもらった事」です。中学生の時に吹奏楽部だったので先輩の卒業式に演奏してましたが、自分の卒業式に後輩の演奏で送って貰った事がいい思い出です。

＜南原/受付・リフレ＞

私の卒業式の思い出は「手紙を書いた事」です。小学校の時にみんなで担任の先生に手紙を書きました。先生は泣いて喜んでくれました。

＜佐藤/鍼灸師＞

私の卒業式の思い出は「代々受け継ぐ自転車」です。サッカー部の先輩から卒業する時にもらえるボロボロの自転車。

うれしいのですがあまりにボロボロ過ぎて必ず警察官に一度はチェックされるというオマケつきです。

＜中村/柔道整復師＞

私の卒業式の思い出は「大地讃頌で大泣きした事」です!中学生の時ですが、友達が大地讃頌が流れ出したら急に泣き出したので、もらい泣きしました。そこから私の周りがみんな泣き出して大連鎖を起こしました。

＜福永/柔道整復師＞

私の卒業式の思い出は「寝て倒れた事」です。卒業式恒例の校長先生のありがたいお言葉の時に寝て倒れてしまった事があります。恥ずかしすぎて一生忘れられませんが今では同窓会のネタです(笑)

口コミ大大募集



Google

※フィット通信の配送がご不用な方はご連絡ください。

継続して発送をご希望の方はご連絡下さい。→メール fit.seiseiki@hotmail.co.jp