

# かぶらぎ整骨院ニュースレター 第16号 H30年3月

こんにちは！かぶらぎ整骨院です。

この冬は例年に無い冷え込みとなり、佐倉でも最低気温が零下の日が長く続きました。また、全国的にインフルエンザが大流行し、過去最多の患者数となりました。

3月となり、ようやく暖かい日が増えてきましたが、次に気になるのが杉花粉です。花粉症の方には、一年で一番辛い季節と言えるかもしれません。マスクや眼鏡などを上手に利用すると共に、室内に入る際には上着に付着した花粉を払い落とすなど、室内にも花粉を持ち込まないように注意しましょう。

今月末には、歴博館内にて恒例の夜桜鑑賞が行われます。3月28日～4月4日まで開催されるそうです。是非、お時間を見つけて行かれてみてはいかがでしょうか？

城址公園の桜祭りは4月3日～8日の予定との事です。

## \*開院6周年を迎えました\*

3月8日、かぶらぎ整骨院は開院6周年を迎える事ができました。

これも地域の皆様に支えていただいたおかげです。本当にありがとうございました！

今後も地域にお住まいの一人でも多くの方の健康に貢献できるよう、知識・技術の研鑽に励みます。よろしく願いいたします！

佐倉市鎗木仲田町9-11

TEL: 043-420-8880

かぶらぎ整骨院 検索

かぶらぎ整骨院  
KABURAGI BONESETTER'S

## ・気をつけたい糖質多め食材

今回は、糖質の多い食材をピックアップしました。

※数値は含有率

### 穀類

・糖質が多い食材の筆格！摂る場合は未精製のものを控えめに。  
白米(37%)、食パン(44%)、中華麺(27%)、パスタ麺(70%)

### 豆・種実・野菜

・芋類やコーンは糖質多め。味付け食材にも注意です。  
栗(23%)、そらまめ(12%)、コーン缶(15%)、さつまいも(26%)  
甘酢らっきょう(26%)、じゃがいも(15%)、かぼちゃ(17%)

### 果実

・果糖が多く、ドライフルーツなどは糖質割合が高いので注意。  
バナナ(12%)、干しぶどう(76%)、干し柿(53%)、プルーン(55%)、  
パイン缶詰(20%)、桃缶詰(19%)、りんご(13%)、みかん(9%)

### 調味料・清涼飲料水

・調味料はマヨネーズ(2%)など、低糖質なものを使用しましょう。  
ジュースは高糖質かつ吸収もされやすいため、要注意です！  
・中濃ソース(30%)・ケチャップ(25%)・はちみつ(80%)  
・100%りんごジュース(12%)・乳酸菌飲料(16%)・コーラ(11%)

### その他、注意すべき食材

・缶詰は味付けされているものの場合、糖質が多い傾向があります。  
また、はるさめなど意外な食材が高糖質だったりするので要注意です。  
・さんまみりん干し(17%)・さんまかば焼き缶詰(10%)  
・はるさめ(85%)・せんべい(82%)

普段食べている食材の糖質量を意識する事で、自然と制限する習慣が生まれます。今回記載した食材はごく一部に限られるため、食品別に糖質量がわかる本などを活用し、上手に制限しましょう。



## ・花粉症のメカニズム

今や国民病となった花粉症は、本来は無害な花粉（抗原）を体内の免疫システムが「撃退するべき外敵」と誤解し、過剰に反応することで引き起こされるアレルギー症状です。くしゃみや鼻水は、体内に入った花粉を体から出そうとするための防御反応です。

本来、体にとって有害な物質を取り除くための大切な免疫システムですが、なぜ無害な物質を有害物質と誤認してしまうのでしょうか？

実は免疫システムは非常に複雑で、現代医学においてもはっきりとはわかっていません。様々な原因が唱えられていますが、現代の環境変化がアレルギーを引き起こすと言われていています。

- ・衛生仮説・アレルゲンの増加（ダニ、花粉、ホルムアルデヒドなど）
- ・大気汚染・タバコ・食品添加物・心理的、身体的ストレス
- ・炭水化物（糖質）の過剰摂取・姿勢の歪みなど

これらの影響で免疫システムの働きが阻害され、体の反応が暴走を起こしていると考えられています。



## ・アレルギー対策

- ①抗原（花粉）を体内に入れないようにする
- ②薬での症状抑制（抗アレルギー薬、抗ヒスタミン薬、ステロイド等）
- ③抗原（花粉）を攻撃する「抗体」を作らないようにする

①は、日常生活の中では事実上、難しいと言えます。

②の薬物療法は症状を抑える効果はありますが、根治ではなく対症療法です。また副作用の問題があり、ステロイド点眼薬などは白内障や緑内障を招く恐れがあります。

③はつまり「無害な物質であると認識させ、攻撃しないようにする」という事です。これが体にとって一番理想的な状態だと言えます。

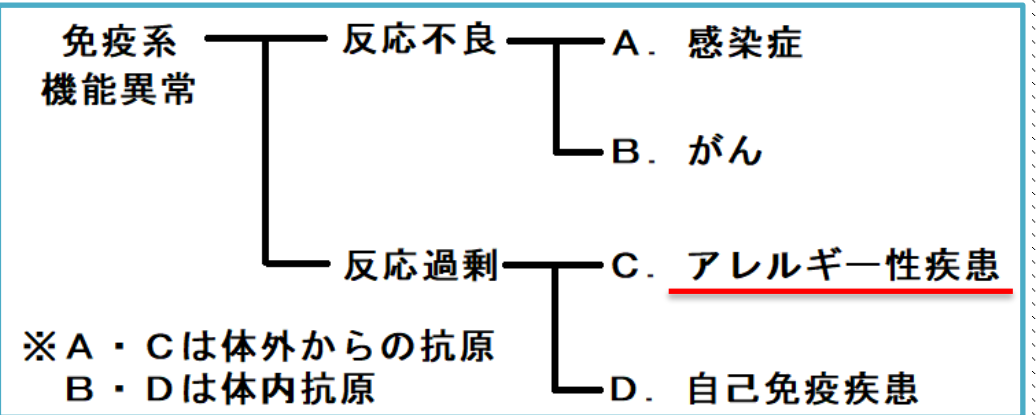
そのような本来の免疫反応に戻すためには、脳の中核「視床下部」の働きを正常化させる事が重要であると考えられています。

## ・免疫系の中核「視床下部」

体内の環境を一定に保つ事を「恒常性維持」といいます。体温が外部の温度に左右されず、常に 36.5℃前後に保たれるのはその一例です。これを担うのが脳の最深部「視床下部」であり、自律神経の中核です。

視床下部は体の内外からの情報を集め瞬時に判断、自律神経を介し心拍・血圧・呼吸・代謝・消化・睡眠などをコントロールします。

しかし、先に記載したような身体的・精神的ストレスを受け続けてしまう事で視床下部への血流量が低下し、自律神経の働きが阻害される事で、下記のような免疫系の機能異常を起こすと考えられています。



逆に、視床下部への血流量増加を促す事が様々な不調改善に効果的である事が近年わかってきました。ペインクリニックの「星状神経節ブロック注射」もこれを目的とした治療法であり、当院でもレーザー光を同部位に照射する施術で同様の効果を上げています。また十分な血液供給が継続して行われるよう、姿勢の歪みを取り除く事も非常に重要な要素となります。それにより自律神経のバランスが整い、視床下部が健全に働きアレルギー反応の改善に繋がると考えられています。

当院では、姿勢の歪みを矯正する事で身体が本来持つ恒常性維持を賦活し、症状を根本から改善させるための施術を行っております。

花粉症などでお困りの際にも、是非お気軽にご相談ください。