

第2号!



きむらカイロ通信

<今月の情報>

〇・・・ご挨拶（木村）

〇・・・必見！夏の問題！！

日焼けメカニズム

〇・・・意外と出来ない人続出！？

深呼吸（肩の力を抜くため）の仕方のコツ（岸野ブログより）

〇・・・おまけ **健康クイズ**

ご挨拶

こんにちは。きむらカイロの木村です。

今月はきむらカイロ初のスタッフ旅行に行ってきました。編集後記をご覧ください。

今月で「**きむらカイロ通信**」**第二回目**となります。初回もお話しさせていただきましたが、この通信

の目的は、皆さんの健康へのサポートが第一目的です。きむらカイロ側からだけの一方的な情報公

開になるのは、あまり望むところではありませんので、お知りになりたいことがあれば、

どんどんスタッフに、ご連絡してください。

今後ともきむらカイロをよろしく願います。

日焼けのメカニズムとその対策

今回は夏休みということで「日焼けのメカニズムとその対策」をテーマにお話ししていきたいと思えます。

先日息子と一緒にプールに遊びに行ってきました。その日は雲も多く雨の降りそうな天候だったので、日焼け止めクリームなども塗らずに4時間ほどプールで遊んで帰宅しました。家に帰ってその夜から体がすごくだるくなってしまい、背中に熱感を感じてしまいました。結局その「だるくて熱い」状態が3日間くらい続いてしまいました。

上記の状態は太陽光に当たりすぎた典型的な症状です。この「だるくて熱い」とは体がどのような状態になっているのでしょうか？

日焼けは体が熱くなるからなるのかな？

体を太陽光に当たると体が温まります。これは太陽光に含まれる赤外線が体に当たるため、体が温かくなります。これはみなさんも日々経験されるでしょう。ただ赤外線を発しているのはなにも太陽光だけではありません。例えばストーブに体をかざすとやはり体が温かくなります。これもストーブから放射される赤外線が体に当たり温かくなるのです。しかしストーブで体を温めても体が「だるくて熱い」などになることはありませんね。ストーブから離れてしばらく時間を置くと、温かさもなくなりますね。そうすると日焼けの「だるくて熱い」症状が続く原因は単に太陽光を浴びて体が温められたからではないこととなります。

どうして皮膚が黒くなるのかな？

太陽光には熱を伝える赤外線の他に紫外線が含まれています。日焼けの症状はこの紫外線が体に当たることで起こるのです。紫外線は赤外線に比べますと人体への影響が大きい、特に細胞の核にあるDNAに傷をつけてしまうことが知られています。人体にはその紫外線への防御対策が備わっています。それがメラニン生成細胞（メラノサイト）で作られるメラニンです。メラニンは紫外線を吸収する働きがありますので、人体に紫外線が当たりますと、メラノサイトでメラニンを生成し、それを周囲の表皮を形成しているケラチノサイトと呼ばれる細胞に渡していきます。ケラチノサイトは受け取ったメラニンを自分の核の上にまるで帽子をかぶるように置いて、紫外線から核を守ります。このメラニンが肌が黒くなる色素で、日焼けの原因はメラニンで、「だるくて熱い」という症状は急激に紫外線に当たってメラニンを短時間に大量に生成するため、紫外線の当たった肌は代謝が高くなり炎症状態になるためです。

日焼けしたときはどうしよう？

日焼けの対策ですが、まずは日焼け止めクリームなどの使用、日傘や帽子の使用、水泳時に上半身も覆うような水着を着用するなど、物理的に紫外線を遮る工夫をおこなうとよいでしょう。

また実際に日焼けをしてしまった場合は、日焼けした部位を氷嚢やアイスノンを使用して冷却を行なってください。日焼けした部位から発する熱は、メラニンを生成するために代謝が高くなったための言わば廃熱に相当するため、患部を冷却することで、急激な日焼けの症状である「だるくて熱い」は軽減できると思います。

また患部を冷却しますと、

- ① メラニンを円滑に生成させる。
- ② 温度を下げることで化学反応を抑えて過剰なメラニンの生成を抑える。
- ③ 皮膚の温度が高い状態が続くとメラニン色素が沈着する可能性があるため、それを予防する。
- ④ 同様に皮膚の温度が高いと組織の膨張が起こり、シワなどの発生原因となりうるため、それを予防する。

そして日焼けをしたときはビタミンCを多く消費するので、ビタミンCを補給しておくことで疲労回復に役立つと思います。

ワンポイント : 太陽光

太陽からは多様な電磁波が放射されています。その放射された電磁波の中で地球表面まで到達したものを太陽光（一般的には日光といいますね。）と呼んでいます。太陽から放射された電磁波はその全てが地表まで届くわけではありません。太陽のガスを抜けてくる間や、地球の大気圏などに当たって届かないものも多数あります。

太陽光の主なものは赤外線（熱として感じますね。）、可視光線（光として感じるものです。）、紫外線、そしてX線などになります。これらはみな電磁波の一種になります。

紫外線は大気圏の上層にあるオゾン層で大部分は吸収されます。オゾン層を抜けてきた紫外線が私たちの日焼けの原因になっています。以前から温暖化の影響でオゾン層が破壊されているのではとされています。オゾン層が破壊されると、地表まで届く紫外線の種類や量が増えるため、人体に影響がでます。温暖化の影響は多方面にわたるのですね。

紫外線は人体に悪いことばかりではありません。ビタミンDは紫外線を浴びて人体内で生成されます。適度に太陽光に当たることは健康面からも必要なことになります。

村尾 謙



深呼吸（肩の力を抜くため）の仕方のコツ・・・岸野ブログより

こんにちは。きむらカイロスタッフの岸野です。

今回は「深呼吸」について少し書かせて頂きます。

今までブログの中でも頻繁に「深呼吸」というフレーズは登場してきました。

目的はもちろん「リラックス・肩の力を抜くため」にお手軽かつ確実に出来る方法として「深呼吸」をおすすめしています。

今回はその「深呼吸」の仕方をちょっとしたコツを含めてご紹介します。

肩こり、首こりや頭痛のある方は肩に力が入っていることが一番の原因に挙げられます。そのため肩の力を抜くということがその解消・予防方法として最も大事なことです。そして「深呼吸」する事でこの力を抜くという状態を作り出すことが出来るのです。

人は呼吸をする時、胸郭（肋骨）が上に少し持ち上がることで肺に空気を入れられるようになり、下がることで肺から空気を出します。上に持ちあがるということはつまり、息を吸うときは肩に少し力が入った状態になります。逆に息を吐くときに肩に入った力が抜けることで胸郭が下がります。つまり、意識して息を吐き出すという事が肩の力を抜くということにつながるのです。ここがポイントになります。

皆さんは「深呼吸」をする時、『吸う』事から始めてはいないでしょうか？

「深呼吸」をする時の掛け声は「吸って吐いて、吸って吐いて・・・」だと思います。これを

「吐いて、吸って吐いて、吸って・・・」にしてみてください。

最初に体に残っている空気をすべて吐き出してから始めて頂きたいのです。

普段から肩の力が抜けない方や呼吸が浅いという方は、「最初からある程度、息を吸った状態」にあるのです。

そのため常に肩の力が入っており、息を吸ってもあまり吸えないという事になってしまうのです。

これからは、まず息を吐いて出し切って、そこから新しい空気を吸い込むように「深呼吸」をしてみてください。

岸野 浩之



おまけ 健康クイズ

第1問

あなたは寝違えをしてしまいました。
幸い今日はお休みだったので治すことに専念できました。
さて、あなたが一番最初に行う治療はなんでしょう？

第2問

人間の脳のシワは広げると
どれくらいになるでしょう？

- ①約テニスコートの広さ ②A4の紙くらい ③新聞紙1枚分くらい

第3問

人間の動脈血管で、一番太いところの直径はどのくらいでしょう？

- ①100円玉くらい ②500円玉くらい ③テニスボールくらい

第4問

酸素を全身に運ぶのは血液の何という
成分でしょうか？

- ①血小板 ②赤血球 ③白血球

第5問

血液はどこで作られるでしょう？

- ①骨 ②胃 ③心臓

答えは最後の
ページです☆

▽編集後記

8月1日、2日に、きむらカイロ初のスタッフ旅行に行ってきました木村です。

第1回目は、上越です。泊まったホテルは、ホテルグリーンプラザ上越です。温泉・プール・ミニ遊園地が付いた複合レジャー施設です。ホテルは客室数が多く、かなり大きな施設でした。冬は、上越国際スキー場として有名な場所です。

プールは浮輪に乗って、川を流れるようなダイナミックな施設があり、わたしの長女が大喜びでした。長男は、ボブスレーと称したウォータースライダーに喜んで乗っていました。

このボブスレーでわたしと長男があと少しで、ゴールというところで、後方から、突っ込んでくる危険な人がいて、誰だよ、何てと思ったら、ウチの青木でした。「追いついちゃった」と何の悪気もなしでした。彼女の足(踵)で頭を蹴られたわたしです。

初日は、突然の大雨になり、そこでプールは打ち切りとなりました。

また、先日の新潟地方の大雨で、随分道路が壊れていました。

帰りの駅までのバスの中で、長男が「楽しかったね。」と言ってくれて、すごくうれしかったです。新幹線の越後湯沢駅では、産地のお土産がたくさん売っており、その中で、日本酒の有料試飲で、妻は楽しそうに日本酒を味わっていました。

～治療院からのお知らせ～

9月の火曜定休日以外のお休みは、

9月5日、19日、23日です。

ご予約は、**0422-41-3240**まで
よろしくお願ひします。



○きむらカイロ通信 発行担当：木村・青木

きむらカイロフラクティック・吉祥寺

042-41-3240

東京都武蔵野市吉祥寺南町1-11-11 武蔵野ビル5F

営業時間：10:00～21:00

予約制 休診日：火曜日・祝日 土日診療

きむらカイロ

検索

答え

第1問 冷やすこと

第2問 ③

第3問 ②

第4問 ②

第5問 ①