

きむらカイロ通信第7号

挨拶

みなさんこんにちは。きむらカイロプラクティック 村尾です。

清少納言の書いた「枕草子」の初めに「春はあけぼの。」とあります。清少納言の書いているように、朝の陽ざしが明るくそしてあたたかさを感じる頃になってきました。

私などは今年の冬が厳しい寒さが続いたので、例年より余計に春の訪れを待ち遠しく思っておりました。

また春は季節の変わり目とともに、新しい生活に変わる方も多いと思います。お子さんが新しい学校に行く、新社会人として社会に出て行く、転職で引っ越しをするなど、生活環境が変化される方も多いことと思います。

その様な季節や生活の変化で体調も変わりやすいものです。

暖かくなってきましたが、みなさんおからだをご自愛ください。

きむらカイロプラクティック 村尾

「ホルモンの話」

今回はホルモンです。私は子供の頃から大人になるまで、ホルモンとは「焼肉のホルモン」つまり動物の内臓を意味する言葉だと思っていました。もちろん「ホルモン」にはその様な意味も含まれていますが、「ホルモン」とは「生物の体内である特定の情報を伝達する特定の物質を指す」ということは後で知りました。

人体での情報の伝え方

人体での情報の伝達方法には主に2つの方法があります。それが神経系とホルモンを利用する方法です。

神経系は基本的に電気で情報を伝えますので、情報の伝わりがとても速いのが特徴です。野生の生物が危険を察知すると、急激な動作でその危険から逃げられるのも電気で情報を伝える神経系の働きがあるからこそ出来るのです。

それに対してホルモン系は血流を利用するため、情報の伝わり方とそれに対する反応は、神経系に比べると遅く穏やかです。

ホルモンとは

ホルモン系はまず脳の中で体の特定の器官を刺激する化学物質を合成して、血管中に放出します。この脳から放出する物質が「刺激ホルモン」といいます。この「刺激ホルモン」が血流で体内を巡って、目当ての器官に取り込まれますとその器官の細胞は「刺激ホルモン」の影響を受けて、独自のホルモンを合成して再度血中に放出します。そのホルモンが再度体内を巡り、色々な身体的な変化を体に及ぼします。ホルモン分泌は血中 つまり体内に分泌されるため「内分泌」と呼ばれます。

ホルモンも神経も互いに助け合って体調を維持しています

ホルモン系は神経系に比べますと、伝達や体の反応に時間が掛かります。しかし生命活動にはそれほど急を要しないものも多く、その様な情報にはホルモン系が多く使われています。あと神経系の情報はその情報が継続的に続く場合、神経の興奮を保っていなければなりません(例えば筋肉を意識的に収縮しているとき)。これは脳にも負担が掛かります。ホルモン系の場合 ON ホルモンと OFF ホルモンというように対になっている場合が多いため(例えば血糖を細胞内に取り込み、血糖の上昇を抑えるインスリンと、肝臓での糖生成を促進して血糖を上昇させるグルカゴンなどはその代表例) ON ,OFF のスイッチを切換えるときだけ脳を使えば良いことになり、恒常的な体調維持にはホルモン系が適しているのです。

このようにホルモン系と神経系はまったく別なものではなく、互いに補い助け合って体の調子を維持しているのです。

村尾 謙

各スタッフのひとごと

木村 康彦

先日のお休み、2か月ぶりに家族4人ででかけました。
お台場のヴィーナスポーツにいきました。
新型トヨタ86をみてきました。やっぱりスポーツカーっていいですね。
そのあとは、大江戸温泉によって、ゆっくりできました。

木村 絵子

花粉の時期です。抗体検査でスギが100以上（最高クラス）、ふりきっちゃっている私は、飛散量が少なめといわれる今年のようなでも100%発症します。ですから、この時期、朝はくしゃみからはじまります。ただ、何人かの患者さんにはお話したことがあるかもしれませんが、今は**減食療法と頭部冷却法**のおかげで、薬にもメガネにもお世話にならず、なんとか済んでいます。ですが、ここのところは忙しくて、冷凍やお弁当や外食など適当な食事が続き、運動不足もあって症状が悪化。こりゃいかん、と夕飯を野菜の水炊きにしたら、次の日には症状が楽になりました。私にとってこの花粉の時期は、**体の中をキレイにする時期**でもあるのです。体重が1kg程度しか落ちないのが悲しいかな。☆絵子☆

岸野 浩之

先日、妻と一緒に**初めてゴルフの打ちっぱなし**に行きました。
やはりというか当然というか、以前野球をやっていた経験はあまり役に立たず、はじめはころころ転がるばかりでした。でもたまに良い当たりが出るとそれがとても気持ち良くて、「また打ちたい！！」という気持ちにさせられました。ゴルフにはまる人の気持ちが少しわかった気がしました。翌日筋肉痛になったのは言うまでもありません・・・

青木 絵里

私、我慢というものができるようになってきました。
ほしいものができてしまうとスグ買わないと耐えられなかった私が・・・
どうしているかという、まず、ほしいと思った商品を**頭の中で1度買ってみます**。そして2、3回使ってみると、飽きる商品とやっぱりほしいものに分かれるのです！！選別です！
そして気がついたのは、ほしいと感じた8割は飽きてしまったということです。
もし無駄な買い物が多いと感じている方は、1度頭の中で買ってみるともしかしたら買わなくても済むようになるかもしれませんよ☆

きむらカイロプラクティック・吉祥寺

0422-41-3240

東京都武蔵野市吉祥寺南町1-11-11 武蔵野ビル5F

予約制 休診日：火曜・祝日 **土日診療**