



2015年 3月 11日発行

「暑さ寒さも彼岸まで」号

ごあいさつ

こんにちは。きむらカイロスタッフの岸野です。3月に入ると様々な花が咲き始めますね。実家の庭に桃の木があり、果実はつけませんがいつもピンクの可愛い花が咲きます。

「桃栗三年柿八年」と種から実をつけるまでの歌がありますが、その続きがあるってご存じですか？

「柚子は九年」や「梅は酸いとて十三年」など地域によっていろいろと続きがあるそうです。

裏ページの「スタッフのひとりごと」を書くときに、梅のことを調べてはじめて知りました。

実際に種から実を付けるまではそこまで時間はかからないそうです。昨今は種から育てることは少なく、挿し木や接ぎ木苗から育てれば、梅でも3～4年で実をつけるそうです。

天気と痛みの関係

皆さんお元気ですか？きむらカイロプラクティック 村尾です。季節も寒い冬から春に変わろうとしています。今回はこの季節に関係の深い「天気と痛みの関係」を考えてみたいと思います。

一般的に痛みは炎症により感じます。炎症部位では組織の修復のため代謝が活発になります。そうなりますと代謝で発生する熱量も多くなります。**体温が上昇しますと、炎症がひろがるので、痛みを感じやすくなります。**

人のからだは体内で発熱した熱量を外に放熱して、体温を一定に保っています。この放熱の方法ですが、今回は下記の2点を主に考えていきます。

A 外気温と体温との差を利用した自然放熱。当然気温が低い方が放熱量は多くなります。

B 体内の水分を水蒸気にして外に出し、その気化熱を利用して体を冷やす。

それでは温度と湿度の変化で体はどの様になるでしょう？

- ① **外気温が高い場合** 外気温が高くなりますと、Aの自然放熱がうまくいかなくなりますので、Bの気化熱を利用した放熱が増えます。発汗も増えます。
- ② **湿度が高い場合** 湿度が高い（空気中の水蒸気量が多い）と、体から水分が蒸発しにくくなります。ただ気温が低い時はAの自然放熱で補えます。
- ③ **外気温、湿度とも高い場合** この場合は体からの放熱の効率が悪くなるため、体に熱が溜りやすくなり、体温が上昇します。

③の状態ですと、体の体温が若干上昇するので、炎症部位の腫れが増し、痛みを感じやすくなります。

みなさんのお話を伺っていると、「**雨の降る前は痛みを感じるが、実際に雨が降りだすと痛みは和らぐ**」と言われる方が多数いらっしゃいます。それは雨が降り出しますと、外気温が低下しますので、Aでの放熱が促進される為だと思われま

す。また夏の高原などでは昼間の気温が高いのですが湿度が低いので、天候のせい

で痛みが増すという話はあまり聞きません。これも湿度が低い

ためBの冷却が効率良くおこなえるからだと思

われます。**このように天気と痛みの関係は、「体の熱をいかに外に放熱するか」という視点で見**

て行きますと説明がつくように思われます。

季節の変わり目は体調を崩しやすいようです。皆様お体をご自愛ください。

スタッフのひとりごと

木村 康彦



こんにちは。木村です。

2月に長女が中学受験をしました。木村家は3人子供がいるので、家計を気にして、娘は、都立を受けました。残念な結果となってしまいましたが、娘と私の2人、喫茶ルノアールで、反省会と次回へ向けての作戦会議を行いました。娘は真面目に勉強をしていましたが、及ばずで、責任を感じました。月並みですが、子供を世に送り出すのって、難しいですね。

←「このドレス、何色と何色に見えますか？」



これ、いまインターネットで話題になっている画像です。

なんてことはない、ただのドレスの写真なのですが、人によって色が違って見えるらしいのです。ちなみに、きむらカイロでも「白と金色」派（村尾、岸野、絵子）、「青と黒」派（院長、東）と意見はまっぴたつ！左のQRコード、もしくは「ドレス 何色」で検索を。

何色に見えたか、次にお会いするときにぜひ教えてください！！

木村 絵子



村尾 謙



皆様 こんにちは。気温の高い日が続いたりして季節が春めいてきましたね。皆様はいかがお過ごしですか？

僕の好きな本で「ポートレート イン ジャズ」という本があります。イラストレーターの和田誠さんの書いたジャズミュージシャンのイラストに作家の村上春樹さんが文を付けています。和田さんのイラストがとても暖かくて見ているとほのぼのとします。この本を眺めながらジャズを聴くのが大好きです。

その本の中で紹介されるレコードを僕も探して購入したりします。最近よく聴くのがジェームズの「WHAT IS THERE TO SAY?」というアルバムです。

岸野 浩之



きむらカイロスタッフの岸野です。2月の中頃からうちの庭(?)に一本だけ植えてある梅の木が、白い小さな花を咲かせ始めました。実は6年前から周辺地域でプラムポックスウイルス(PPV)という梅の他に桃などの木が感染する病気が拡がり始め、感染拡大防止のため少しずつ感染した木の調査と伐採が行われていました。人や動物には影響のないウイルスだそうです。

ついに昨年は毎年春になると梅祭りが行われる、青梅の吉野梅郷というところの梅の木がすべて伐採されるということになりました。青梅市だけでも2万5千本以上伐採されたそうです。家の梅の木は幸運な事に感染していませんでした。伐採後3年間周囲で感染が確認されなければ、また植えられるとのことですが、梅まつり復活まではしばらくかかりそうで残念です。

東 裕之



皆さんは、Facebook を活用されていますか？私は3年前から使っていますが、個人情報公開しなければならぬので抵抗があり、なかなか始めるのに迷いがありました。しかし、裏を返せば、探したい人（登録していればですが…）を見つけ出せるという事！実は、出生地を離れ、旧友と全く連絡が取れなくなってしまい、どうしたものかと思いついていたのです。そしてついに、幼稚園からの幼馴染を発見！！写真を見ると禿おやじ、でも電話の声は昔のままで、思わず笑みがこぼれました。話を聞けば、月一で中学時代の仲間たちと集まっているとのこと。今度、30年ぶりに再会する予定です。

3月のお休み

☆ 3/23 をお休みします。

ご感想メールお待ちしております
kimura3@paw.hi-ho.ne.jp



きむらカイロプラクティック・吉祥寺
0422-41-3240 火・祝定休 土日診療

〒180-0003 東京都武蔵野市吉祥寺南町1-11-11 武蔵野ビル5階

☆きむらカイロスタッフブログ（木曜更新）好評！