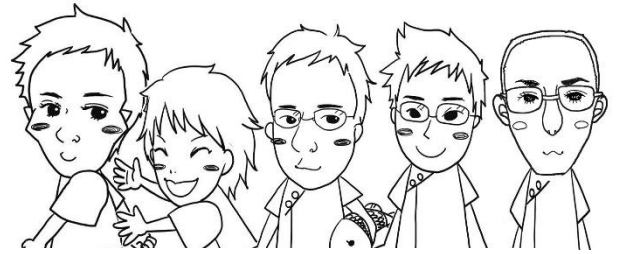


きむらカイロ通信

VOI.40



2015年 12月 12日発行

「もうすぐクリスマス」号

ごあいさつ

本格的に寒くなってきましたね。もうすぐクリスマス。わが木村家では毎年クリスマスの時はサンタさんから子供たちにプレゼントがあります。中1の娘は、まだ信じているような信じていないような。2歳は何が欲しいのか不明です。小2の息子は、巷で流行の妖怪ウォッチを欲しがっています。もう今年の6月頃から、ほしいものを紙に書き、窓に貼っています。こんなかわいいことをする時期がいつまでも続いたらな、と思うこの頃です。

皆さんこんにちは。きむらカイロの村尾です。もうすぐクリスマスそして年末ですね。今年もあと少しです。皆さんはいかがお過ごしですか？

皆さんは毎日食事をされますよね。私は小さい時から「色々な食べ物を食べて、色々な栄養素を体に取り込まないと健康になれない」とよく言われました。

今回は食べ物が体の中にどのようにして取り込まれていくか、考えてみたいと思います。

- 体に取り込まれるものは
- ①炭水化物
 - ②脂 質
 - ③蛋白質
 - ④ビタミン、ミネラル類
 - ⑤水 分

に大別されます。

食べ物は口で咀嚼してかみ砕かれて、胃や腸から分泌される消化液と混ざり、さらに細かな粥状の液体に変わっていきます。

食べ物が吸収されるには、小腸の壁にある細胞の間を通るために、食べ物をとても小さな物質に分解していく必要があります。

例えばお米などに含まれる炭水化物のデンプンは、それ自体は吸収するにはとても大きな物質なので、吸収できるサイズのグリコーゲンというものに分解していきます。

同様に脂肪は脂肪酸とグリセロールに、

蛋白質はアミノ酸に分解されます。

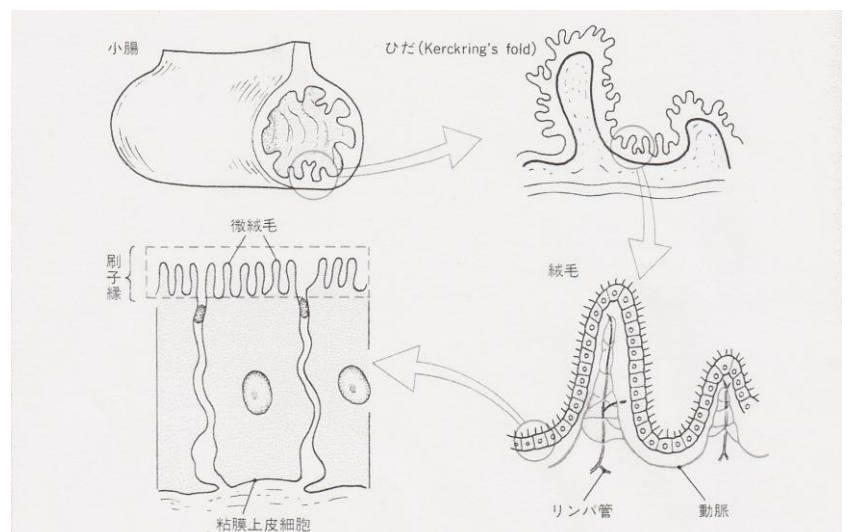
食べ物の吸収はあらかじめ小腸で吸収可能なサイズに分解されてから、吸収されます。

食物繊維などは分解できませんので、大便となって排泄されます。

右図は腸のひだの細胞を通して栄養が吸収されることをイメージして、図を

載せました。

次回もこの続きを考えます。



参照：南江堂「人体機能生理学」

スタッフのひとりごと

木村 康彦



もう12月ですね。早いですね。今年は、副鼻腔炎、副鼻腔炎になり、いったん悪くなったところがなかなか治りにくくなっている自分に年齢を感じます。それでも、1年がかりで副鼻腔炎が良くなってきました。完治しにくい病気といわれているのですが、通院先のクリニックの先生があれやこれやと手段をかえて治そうとしてくれる気持ちがわかります。治療経過が思ったようにいかない場合も施術者のこういう姿勢を患者さん側にしめすことは大事なのだな、と学びました。すぐ諦めずに、健康のためには自分に合うことを色々試していく大切さを感じた1年でした。

中1になる長女はいわゆる反抗期。家の用事を頼むと面倒くさそうな態度と返事が返ってきたり、こなかったり。ついイラっとして声と手をあげそうになりましたが、我が家の大目標である「家族仲良く、助け合って」を思い出すよう話をしました。ママも中学の頃は家の手伝いが嫌でしょうがなかった話をおりませながら、ただでも「家族とはできるだけうまくやっていこう」という意識が大切だったよね？と再確認してもらいました。だから、手伝いをしないことではなく、あなたの態度に悲しくなり、ムツとしたわけ、と言うと長女もコクリ。家族の大目標があると私も立ちもどって冷静になれます。常にこう上手くいきませんが。

木村 絵子



村尾 謙



皆さんこんにちは。もうすぐお正月ですね。我が家では少しずつ大掃除の片づけを始めています。息子が今小学四年生なので、「そろそろ子供部屋」と考えていて、その為のスペースを作ろうと、私の本やCDを処分しています。

まだ一度も読んだり聴いていないものが多いので、時間があるとまだ聞いていないCDを聴いたり、本を読んだりしています。

皆様はお正月の準備は進んでいますか？大掃除などで無理をして首や腰を痛めない様、お体をご自愛ください。

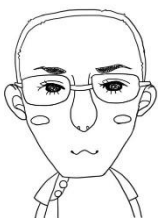
数年前にハマっていたカメラに、妻と一緒にまたハマりだしてしまい、12月の初めころに伊豆の真鶴まで行って、星空と日の出を撮って来ました。以前は風景よりも花など近くにあるものを撮ることが多かったのですが、今回は星空などいままでとはちょっと違ったジャンルに挑戦しています。

天気の影響が大きいので、晴れの日だったり、星空の場合は月の明るさにも影響を受けるので撮影の日を選ばないといけないのはネックですが、目で見たそのままの色を出すわけではなく、ホワイトバランスやシャッター速度を変えることで、自分の好きなように色の変化や明るさを調節できるのが面白いです。

岸野 浩之



東 裕之



食物アレルギーの検査キットを購入しました。自分で採血して、アメリカの検査機関に送って待つこと2週間。結果内容は厳しいものでした。中程度のアレルギー反応でしたが、牛乳、チーズ、ヨーグルト、さとうきびにひっかかりました。スイーツ好きの私、市販のものには、ほぼ手が出せないという事実！あゝ～あ、知って良かったのか？知るべきではなかったのか？しかし、これらが普段起こる胃腸障害や倦怠感の原因なのだとしたら、体調不良から脱出できるのなら、よかったじゃないか！！と自分に言い聞かせつつも、「食後のデザートはアイスかな～」と頭の隅で考えてしまおう東なのでした(;▽;)

年末の臨時のお休み

◇ 12/29～1/5 までお休みします。

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！