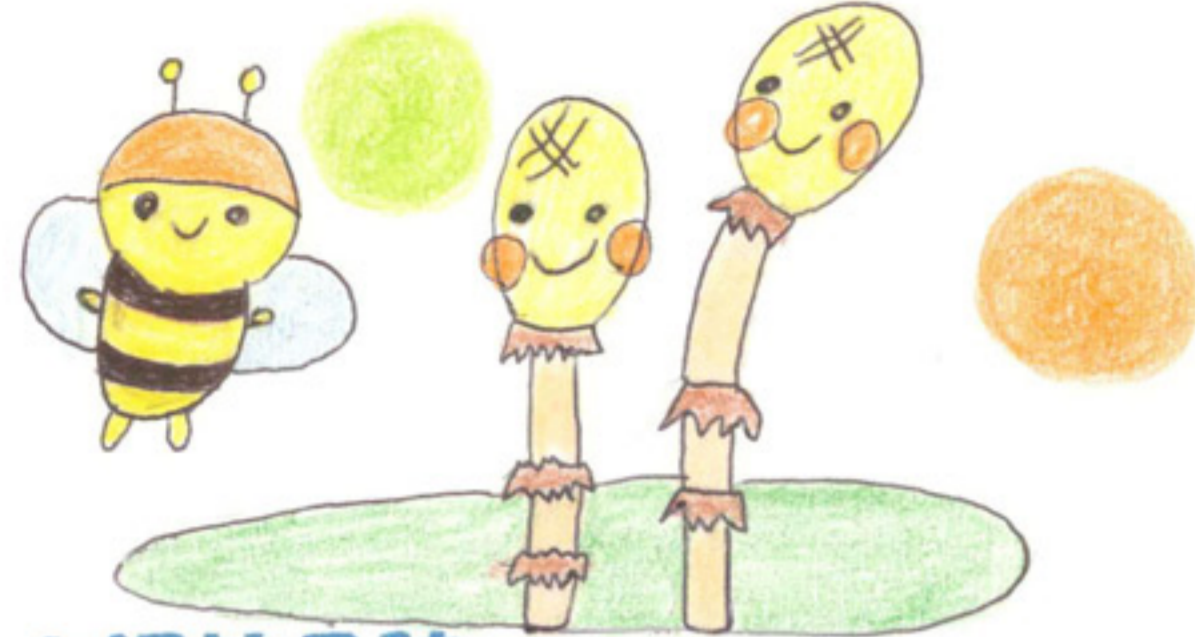


こしき沢接骨院便り 2015年 春 号

さわやかな風がそと頬をなでていく、気持ちのよい季節となりました。
時折一段と寒い日があります。体調管理に気をつけて楽しい春を過ごしましょう!



一人ひとりの患者さんに真剣に対応するため、
予約制とさせて頂いております。
ご予約はお電話で!

こしき沢接骨院 長岡市渡場町1-15 院長：飯澤幸一

TEL: 0258-27-5642 HP: <http://www.kksekkotsu.com/>

くしゃみの速さは新幹線顔負け?!

「ハクション!!」……口に手を当てる間もなく突然くしゃみが出ると、唾が飛んでひんしゅくを買ってしまいますが、その際、100万粒から200万粒もの唾の飛沫が1~3mの飛距離で飛び散るそうです。しかも、その初速は時速300km以上といえますから、新幹線やF1レーシングの超スピードも風邪でも引いていようものなら、一瞬で大量のウイルスをばらまくことになるので、マスク必須ですね。

そんな猛烈な威力を発揮するだけあって、くしゃみ1回で100mを走ったのと同程度の約4kcalのエネルギーを消費します。くしゃみを立て続けに5回すれば、角砂糖1個分くらいのカロリーを軽く消費することになるのです。「しゃあ、くしゃみダイエットになるのでは?」と思いきや、くしゃみは腹部や背筋を突発的に緊張させる運動なので、腰の弱い人はぎっくり腰になったり、骨が弱い人はくしゃみをしただけで骨折することもあるのだとか。花粉症でくしゃみ大連発の人は、「あ、くしゃみが出そう!」と感じたら、とさに何かにつかまったり、座り込んで身体をなるべく固定するようにしましょう。



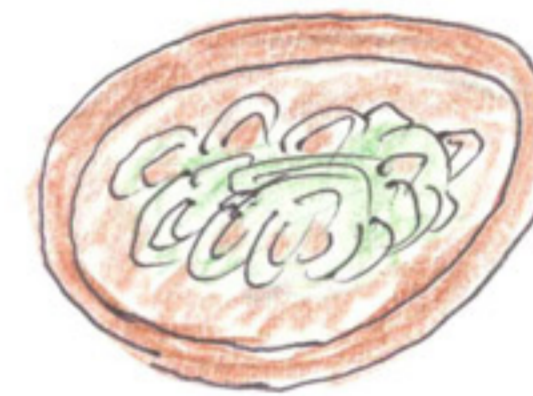
花粉症に効く食べ物

長い冬を終えてやっとうらかな春がやってきましたね。
桜の花も咲き、行楽シーズンとなりました。

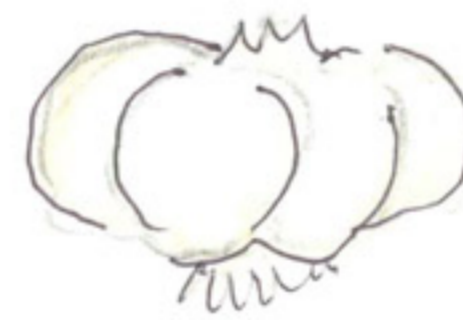
しかし、この季節になると花粉症の方は大変ですね。
鼻水くしゃみ、目のかゆみなど、毎日毎日辛い思いをされていると思います。そこで今回は花粉症に効く食べ物を御紹介します。



タマネギに含まれるケルセチンがアレルギー性疾患の体質を改善します。



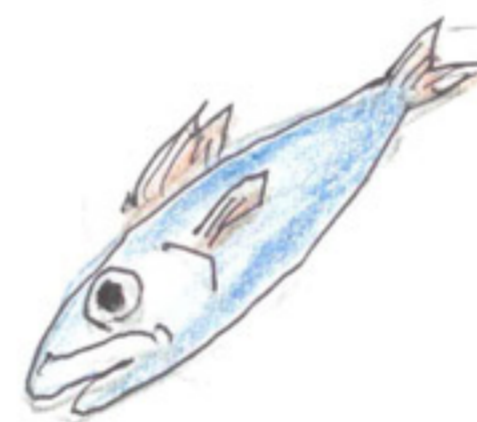
そばに含まれるケルセチンが症状を緩和します。



ニンニクはNK細胞が含まれており、アレルギー性の過剰反応が抑制されます。



しそに含まれているルテリオンが免疫の過剰を抑制します。



青魚に含まれるEPAとDHAが免疫反応を正常にします。



ヨーグルトに含まれるL-92乳酸菌が目のかゆみ鼻のかゆみに効果を出します。

夜空に輝く星の不思議

春になり、晴れた夜の夜空を見上げると、きれいな星が輝いています。しかし、よくよく考えてみると何光年もはなれた星の光がどうして地球にいる私達のところまで届くのでしょうか。普通に考えれば、星からはなればはなれるほど光は薄くなり見えなくなるはずなのに……。ドイツの物理学者アルベルト・アインシュタインは、光が粒であることを発見しました。つまり星からどれだけ遠く離れていても、星から発せられる光の粒はエネルギーをもっていれば地球の私達の目に届くというわけです。光が粒なんて、なんとも不思議ですね。