

お悩みの症状 : 産後の骨盤のゆがみ

とても親切に対応して頂き良かったです。子供も見てもらえるし、安心して受けられました。骨盤も元に戻り、ズボンもはけるようになり、とても良かったです

お名前 : M・M 様 35歳 主婦

### 編集後記



先月は、屋根工事のため、駐車場が狭かったり騒音がしたりしましたが、みなさまのご理解とご協力をいただき、無事に終わることができました。本当にありがとうございました。家のメンテナンスって、大変なんだなあ今回つくづく思いました。(仕方がないことですが・・・(^^;)



( ⇒ 続き )

<飛蚊症のための3つのポイント!>

1. まず、呼吸を深くするという意識が大切ですが、基本、「胸式呼吸にかえる」ということです。
2. 姿勢を正して肺の圧迫を開放することです。
3. 糖分を過剰にとらない。40歳を超えた人にとっての過剰な糖分は細胞の修復を遅くします。

要は細胞が脆くなりやすいのですね。

デスクワークなどで、姿勢が悪く、呼吸が浅い、頭を使う、ストレスが大きく、甘いものをよく食べる。こういう人で飛蚊症がある場合は、一つ一つ条件をなくしていけば、その黒い紐のような物体はそれ以上、大きくなりにくいと思いますが、人によっては、薄らいでほとんど見えなくなってきたという方もいます。ただそれには3ヶ月以上はかかりますから、毎日の「習慣化」が、一番大切であり、最高の薬になるのだと思います。

## つかさ整骨院・鍼灸マッサージ院

〒360-0012 埼玉県熊谷市上之3948-1

☎ & FAX 048 (522) 2687

URL : <http://tsukasa-seikotsuin.com>

URL : <http://tsukasa-seikotsuin.net>



# つかさ通信

VOL. 130

残暑お見舞い申し上げます。

夏休みということもあり、街には子どもの元気な声が響き渡っています。

我が家では、長女は部活次女は学童に毎日元気にいっているので、

いつもの規則正しい生活が送れています。お世話になっている方々に感謝しかありません。

昔は毎日あったラジオ体操も今はなくなり、地域の繋がりが薄れてきた

感じもありますが、近くの神社のお祭りでこども神輿の行事があります。

みなさんの地区はどうでしょうか？昔ながらの行事が今後も引き継がれて

いったらいいなと思う今日この頃です。

まだまだ暑さが残っていますが、体調に

気を付けて、気になる症状はお気軽に

ご相談下さいね。



## つかさ通信NEWS

☆ 今月のお休み … 毎週日曜日と12日(月)山の日振替休日、  
13日(火) ~ 15日(木)が夏期休業日  
となります。

☆ 9月のお休み … 毎週日曜日と16日(月)敬老の日、  
23日(月)秋分の日です。

臨時で21日(土)  
にお休みを  
いただきます。

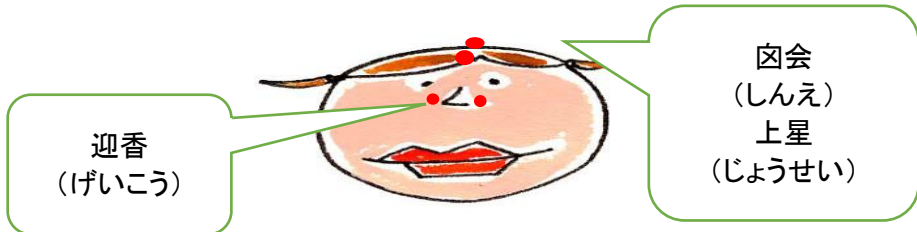
鼻周辺の鬱血や血流不足をまず取り去る。

鼻炎、慢性蓄膿症、花粉症、鼻詰まり……。頭部全体がぼーっとなり、集中力が失われがちな鼻のトラブル。その影響は体全体に及ぶことも。

その辛い鼻の症状の原因はさまざま。

けれど、症状としてはすべて鼻の血流と滞り、または血液不足に陥っていると考えられる。結果的に、感覚器としての鼻が機能しなくなり、酸素の供給も悪くなり、全身の不快感症状となって現われるのだ。

下の3つのツボは、すべて頭部、または鼻周辺の鬱血や血流不足などからくる症状を取り去るためのもの。慢性化させず、こまめにツボを刺激して鼻腔をスッキリさせることが大切。



からだにいいレシピ

「玉チリ丼」・・・ トマト加工品利用でリコピン量倍増！！

<材料> 2人分

トマト 1個 青ネギ 1/3束

A)ケチャップ 大さじ4 豆板醤 小さじ1弱 すりおろしにんにく 1かけ  
すりおろししょうが 1かけ ゴマ油 大さじ1

卵 2個 ご飯 茶碗2杯分

B)水 200ml しょうゆ 大さじ2 砂糖 小さじ2 片栗粉 大さじ1

<作り方>

- ① フライパンにAを入れて、火にかける。
- ② 水分が飛んでねっとりしたら、トマトを入れてさっと炒める。
- ③ あわせておいたBの調味料を入れる。
- ④ 沸騰してとろみがついたら、溶き卵を回し入れる。
- ⑤ ご飯にかけて、ねぎの小口切りを入れて出来上がり

ポイント栄養学

ぎゅっと凝縮されているトマト加工品を使うことで、生のトマトを食べるより効率よくリコピンを摂取することができます。今回のレシピに使われているケチャップ大さじ4で生のトマトだとL型サイズ2個分に相当する15mgものリコピンが摂取できます。



飛蚊症とは自分の目の動きに従って、視界の中に、黒い紐のような汚れがついて見えてくる現象ですが、意外に悩んでいる人が多いものです。レーザー治療やFOV (floater only vitrectomy) という硝子体手術もありますが、予後が良くなかったという例もききます。日本の技術は高度ですが、繊細な技術も必要とするので、執刀医の腕もそうですが運もつきものでしょう。

<飛蚊症の根本的な発生条件が見えてきた！>

黒い糸くずのような、視界に追従している煩わしさが苦痛でなければ、リスクの高い手術までする必要はないといえます。今回、この飛蚊症の原因が日常のある生活習慣で、発症の確率が倍増するという事がわかってきましたので、お伝えしたいと思います。

硝子体の濁る原因は、硝子体に滋養と水分と酸素が、充分でない時に起こります。

飛蚊症の兆候やかすかな黒い物体は、実ははっきり見えないまでも、思ったより多くの人にみられているものなのです。ただ、硝子体の細胞の滋養や水分や酸素が循環しているので、それをそれ以上濃くならないように、修繕されているだけなのです。ですから、物理的な打撃な刺激ではない以上、この飛蚊症の症状は、その人の眼の硝子体に滋養や水分や酸素が、基本的に足りない、不足している事で起こる！というのが本質でありまして、それが、根本的な原因というわけです。

<この生活習慣が飛蚊症を起こしやすくなる！>

さて、この硝子体の滋養や酸素の不足は、どうやって起こるのでしょうか？またその生活習慣とはどんな習慣なのでしょう？

これは、その殆どが「上半身の酸素不足」からきているのですね。

上半身といっても、全身の、と言い換えるべきかもしれませんが、眼の硝子体の細胞活動を決めるのは、滋養と酸素と水でありますから、それはその人の上半身の「血液循環」と非常に深い関係を持っているということなのです。そしてこれを旺盛にしてやると、飛蚊症が薄らいできたという実例も出て来ているところをみますと、レーザー等の外科的手術でなく、根本的に、自分の体液循環の修正が根本なのではないだろうかと思えますね。解決してみたいと思われる人は、以下をお読み下さればと思います。

<なるほどこの動きだったか！>

上半身の血液循環、特に結果としての酸素不足は、横隔膜の動きや肺の収縮拡大運動の小ささから来ます。勿論その他の原因もありますが、他に主立った病気がないと言われる人であれば、普段、この肺の動きが自分は小さいのではないかと、それに伴って横隔膜の動きも小さくなっているのではないかと、疑ってみるのもいいでしょう。大抵は、そのとおりのはずです。

飛蚊症になる人の多くは、呼吸が浅いのです！

呼吸が浅いと、肺の収縮拡大が小さく、また、酸素の取り入れが慢性的に不足します。それでいて、脳は動いており、酸素を最も消費する部分はフル稼働しているというような場合、これは飛蚊症になりやすい眼になっています。あともう一点は、デスクワークなどの、前屈み姿勢で仕事をする人が多いと思いますが、これは、前屈みになることによって、前途したように、肺の収縮拡大運動の幅を小さくしながら、酸素の取り入れと、二酸化炭素の排出の両面が、充分でない状態があわせて加わっている場合が殆どであります。

<これを正せば酸素の量が全くかわる！>

胸式呼吸で深い呼吸に変えながら、姿勢を正しく修正するだけでも、その人の上半身に巡る、血液や酸素の量が全く違ってきます。飛蚊症が起こる眼の硝子体の濁りは、こういった、習慣の強い場合や、眼の水がそれによって入れ替わりにくい(相対的に)状況によって、細胞が修繕できない、正しい細胞活動ができにくくなる、それが長年にわたって蓄積され症状として現われてくるわけです。