

# 自律神経は腸と二人三脚です！

『自律神経が整う』とうたう音楽や枕、塗り絵などが次々と発売され、今や自律神経は健康業界のバズワードとなっています！  
体を興奮・緊張させる「交感神経」とリラックスさせる「副交感神経」で構成され、2つのバランスが崩れるとさまざまな不調・疲労が顕在化します。

特に、年齢が上がると副交感神経の動きが悪くなるといわれ、交感神経優位になりがち・・・



## 「自律神経は腸と二人三脚のパートナー」

脳が体への指令を一方的に出すと思われがちですが、最近の研究では、腸から脳へも影響を及ぼす「脳腸相関」の関係にあることが分かってきました。

急増している過敏性腸症候群は、以前はストレスが原因と考えられていましたが、最近では腸の不調が先に起こり、脳にストレスを与える可能性が示唆されているそうです！

特に、腸は副交感神経がつかさどるため、動きが悪くなれば途端に副交感神経の働きが鈍るとか・・・つまりは、腸を健康に保つことが自律神経を整える大前提となる訳です！

## 下痢気味の腸にも効く「腸絞り」

腸に不調をきたす大敵は、便秘。  
腸のぜん動をつかさどる副交感神経の活動が落ち込み、排便に支障をきたします。

腸は体の中で唯一“手で触られる臓器”と言われており、手で押す、もむ、つかむなどで刺激を与えられます。



ポイントは、便がたまりやすい腸の四隅をもみ、腰を大きく回転させること。

腸のぜん動を呼び起こし、排便を促します。

**【やり方】** 両手で腸の隅をもみながら、時計回りで骨盤をゆっくり8回まわします。その後、反時計回りで8回。

**腸を大切にしましょうね！！**

# わかちあい通信



第104号 2018年9月号

ふくおか耳鼻咽喉科 新地台耳鼻咽喉科 ニュースレター

## 夏バテにならなかった人ほど「秋バテ」に注意！

秋へと季節が変わったのに、夏バテのような症状で体の不調を感じることはありませんか？  
もしかして、その不調は「秋バテ」が原因かも！？  
夏の疲れはしっかりとリセットして、秋を元気に過ごしましょう！

急に涼しくなる初秋に、夏の疲れが出はじめ、頭痛や疲労感といった体の不調が現れることを、近年では「秋バテ」と言われるようになりました。

### 【こんな症状が出たら秋バテに注意！】

- ◆肩こりや頭痛がある！ ◆体がだるく、疲れやすい！
- ◆頭がぼんやりとする！ ◆朝スッキリ起きれない！
- ◆食欲がない！ ◆胸やけや胃もたれがある！
- ◆不眠気味で、なかなか眠れない！
- ◆めまいや立ちくらみがする！

今回は、これらの原因や解消法を知って、秋バテに負けない体を作りましょう！

### 【どうして秋バテになるの？】

**【1】秋の長雨と気候の変化！**  
初秋には雨の日が多く、気分も落ち込みがちに・・・

また台風の襲来で気圧が乱れたり、日中と夜の気温差が激しいばかりか、真夏のような日もあれば、冬の訪れを感じさせる寒さの日もあり、気温が定まりません。このような時期には、体がついていけずに、頭痛、めまい、肩こりといった様々な体調不良を感じる人も多いのではないのでしょうか！？



### 【2】夏の生活習慣を続けてしまう！

冷えた物ばかりを摂取していると、体がリセットできず秋にドッと疲れが出ます。  
また、冷えたアルコール飲料やチーズ・ピーナッツチョコレートなどには、血管を収縮させる「チラミン」という物質が含まれるため、片頭痛を引き起こしやすいと言われています。

好物だからといって、大量摂取は要注意！  
秋バテのモトとなる可能性も・・・急に不調がでてきたら、それは「秋バテ」のサインかも？！

### 今月のハイライト

- ・夏バテにならなかった人ほど「秋バテ」に注意！・・・1P
- ・各院のトピック！・・・1P
- ・まだまだ暑いけど、秋のお話！～白露～2P
- ・素朴な歴史疑問！・・・2P
- ・今月のレシピ・・・3P
- ・和食にデザートが付かない理由とは？・・・3P
- ・自律神経は腸と二人三脚です！・・・4P
- ・体の不思議！「共感覚」とは？！・・・4P

### 【夏の疲れは残さない！秋バテ予防&改善法！】

#### 【1】疲れている胃の調子を整える！

生姜やカボチャ、くるみなど、体を温める食材や温かい飲み物を積極的にとり、知らず知らずのうちに負担をかけていた胃の調子を整えましょう。

#### 【2】冷房で体を冷やしすぎない！

設定温度を1～2度高めたり、使用時間を工夫して、体の冷やしすぎに注意しましょう。  
また、体調に合わせて調節できる、羽織物などを用意しておきましょう。

#### 【3】正しい入浴方法でリラックス！

38～40度のぬるめのお風呂に、ゆっくりつかる半身浴がオススメです。  
体が睡眠モードに替わり、冷房などによって冷えてしまった体を芯まで温めることができます。



### 【ふくおか耳鼻咽喉科のトピック】

- ★9/5は他院見学のため臨時休診です
- ★aiboが来ました！只今、名前募集中！！
- ★8/22：ダスキンによる大掃除を行いました。
- ★8/27：院長、スタッフで勉強会（名古屋）に参加しました。

### 【新知台耳鼻咽喉科のトピック】

- ★aiboが来ました！只今、名前募集中！！
- ★8/27：院長、スタッフで勉強会（名古屋）に参加しました。

わかちあい通信は、医院HPから印刷できます。

発行

**ふくおか耳鼻咽喉科**  
お問合せ 0120-287-784  
予約専用 0120-187-784  
東海市加木屋町 2-224-2

**新知台耳鼻咽喉科**  
お問合せ 0562-54-2700  
知多市新知台 2丁目 4番 30

## 体の不思議！「共感覚」とは？！

「共感覚」という言葉を聞いたことがありますか？  
メディアでも取り上げられることも増えていますが、まだよく知られておらず、幻覚など、他の症状と勘違いされることも多いようです。

**共感覚って一体なに？**

「共感覚」とは、1つの感覚刺激に対して、何種類もの感覚が反応する特殊な知覚のことを言います。

例えば、音楽を聞いたとき、音という聴覚の刺激だけでなく色（視覚）を感じたり、または匂い（嗅覚）や味（味覚）を感じたりするものです。

**共感覚の人はいくらいるの？**

様々な説があり、25人に1人とされることもあれば、2000人に1人と言われることもあるようです！？



**共感覚とはどんな種類がある？**

共感覚の例として、視覚刺激が味覚や色覚などを刺激することがあります。

視覚刺激が、味覚や色覚を刺激する共感覚の例として・・・

- ◆白黒の文字や数字を読むと、『あ』は黄色。『1』は緑色
- ◆特定の人物やキャラクターを見たら、野菜の味を感じる。
- ◆音を聞いたときに『木長調』は、赤などキーに合わせて色を感じる。
- ◆PCの文字が急に浮かび上がって、3Dのようにねじれて見える。etc・・・



現在、共感覚の原因は全て解明できていないわけではなく、様々な仮説が検証されている段階ですが、これこそまさに、体の不思議ですね！

## 仲秋の名月にいかが？～月見つくね～

### 【作り方】

- ①鶏挽肉に片栗粉を加えしっかり混ぜる。
- ②フライパンに多めの油を入れ熱し、①を入れて揚げる。
- ③キツネ色になったら一度キッチンペーパーに上げ油を切る。
- ④別のフライパンに★の材料を煮詰める。
- ⑤煮詰まったらつくねを絡めて大葉、卵黄を載せて出来上り！



- 【材料：3人分】
- 鶏挽肉・・・200g
  - 片栗粉・・・大さじ1
  - 揚げ油・・・適量
  - ★醤油・・・大さじ2
  - ★砂糖・・・大さじ3
  - ★酢・・・大さじ1
  - ★みりん・・・お好みで
  - 大葉・・・3枚
  - 卵黄・・・3個

## 和食にデザートが付かない理由とは？

西洋のコース料理には、ほぼ最後にデザートが付きますが和食って付かないことが多いし、付いても果物とかあっさりしたものが多くです。伝統的にも、ご飯のすぐ後に甘いものを食べるという文化ではなかったような気がしますが・・・。

ないんですよ。だから、食事の最後に甘いモノが欲しくなりデザートが欲しくなる、という訳なんです！



そう言われると、和食にデザートが付く理由はとても納得ですね。

### 和食は血糖値を緩やかにあげてくれる！

和食が優れているのは、料理の中に、少しずつ糖分が含まれており、血糖値の上昇を緩やかにしてくれるところなんです。

血糖値の急上昇は、太りやすくなったり、血圧が上がったり、糖尿病の引き金となったりあまり良いことはありませんよ。そこで・・・

### 血糖値の上昇を緩やかにする賢い和食の食べ方！

- ①ゆっくりよく噛んで食べる！ひと口30回を目安にゆっく

り噛んで食べるのが効果的だと言われています。

### ②食べる順番を考える！

旅館や料亭で出てくる順番を思い出してみてください。最初は先付けや、前菜など、野菜類が中心の料理が出てきて、そして魚・肉、最後にご飯や麺が出てきますよね。野菜・きのこ・海藻→肉・魚→ご飯・麺、この順番で食べるのが効果的です。出てくる順番にも、ちゃんと理由があるんですね！！

### ③油をうまく摂る！

脂質はカロリーが高いのでダイエット中は敬遠されますが、消化吸収に時間がかかるので血糖値は最も上昇しにくいという特徴があります。油を積極的に摂ることで食後の血糖値の急上昇をある程度抑えることができますので、オリーブオイルなど、体に良い油を積極的に摂りたいものですね！！



## まだまだ暑いけど、秋のお話！～白露～

白露とは、露が降り、白く輝くように見える頃という意味です。夜の気温がグッと下がって、空気中の水蒸気が冷やされると水滴になって、葉や草花につくようになります。いわゆる露（朝露）です。日中はまだ残暑が続いていますが朝晩は冷えるようになり、朝露が降り始める時期をあらわしています。



白露という言葉は、秋の訪れをいつくしむように、朝の光にキラキラと輝く露の美しさをあらわしています。江戸時代の暦の解説書「暦便覧」には『陰気やうやく重りて、露凝りて白色となれば也』と書かれており、白露の由来が分かります。

また、日本文化に深く関わっている中国伝来の「五行説」では、秋は白とされており、秋のことを、「白秋」とも言います。

ちなみに、多くの名作を残した詩人・北原白秋（本名・北原隆吉）が活躍した時代は「白露時代」と呼ばれています。露の美しさは、花や宝石に例えられることも多く「露華（ろか）」「露珠（ろじゆ）」「玉露（ぎよくろ）」などがありますね。

### 《白露の初候・次候・末候》

●初候：草露白

(くわのしゆんこ)

草の露が白く輝いて見える頃。

●次候：鶴鶴鳴（せきれいなく）

セキレイが鳴く頃。

●末候：玄鳥去（つばめさる）

春にやってきたツバメが、子育てを終え南へ帰っていく頃。

来春までしばしのお別れです。



## 素朴な歴史疑問！「乱」と「変」の違いって？

### 「〇〇の乱」について！

有名な「乱」と言えば、1637年に起こった「島原の乱」がありますね。

別名「天草一揆」とも呼ばれています。

この戦いは、天草四郎を筆頭にして、江戸幕府の弾圧に苦しんだキリスト教徒の農民を中心に起こった反乱です。

しかし、結果として幕府軍に鎮圧されて、反乱は失敗に終わりました。

他にも、江戸幕府の役人が起こした反乱として「大塩平八郎の乱」などもあります。これもわずか半日で鎮圧されています。

したがって「〇〇の乱」とは、権力者に対して反乱を起こしたが、権力者が勝利した戦いであることが分かりますね・・・。

### 「〇〇の変」について！

歴史上の出来事で最も有名なのは「本能寺の変」ですね。この戦いでは、反乱を起こした

明智光秀が、時の権力者である織田信長を討ち取りました。

他には「桜田門外の変」などありますが、この反乱でも時の権力者、江戸幕府の大老である「井伊直弼」が討ち取られることとなりました。

つまりは、権力者に対して起こした反乱が成功し、政治的な変革を伴った戦いを「〇〇の変」と呼ぶ訳です・・・。

「乱」も「変」も共通していることは、時の権力者に対して反乱を起こす戦いであったということですが、勝利者がどちらかによって使い分けされていたのです。

ちなみに「〇〇の陣」は、権力者の命によって、その傘下の勢力が義務的に参集した戦のことを指すそうです！

歴史の勉強になりましたね(^\_^)

