

# ナイスケアだより

第99号

令和2年8月発行

3週間前から右肩が硬くなり、手を上げるだけで激しい痛みがでてきました。ほっとけばすぐに治ると思っていましたが、普通にしているとも痛みが強くなってきたので、30年近く針・お灸の仕事を続けている同級生の鍼灸師に相談しました。同級生ということもあり、気兼ねなく治療のお願いもできました。

治療方法は脈の状態を見ながら針・お灸をしていく『脈診』という施術で、30分行いました。治療後は肩の張りは治まり、動かしても痛みはでませんでした。同級生の鍼灸師からは、呼吸が大切で、一日何回か深くゆっくり深呼吸をして良い脈が打てるようにすることが大事だとアドバイスを受けました。さらに生活の中でリラックスし、穏やかに過ごす時間を持つように心がけることも必要だとのことでした。

日々の忙しい生活の中でそういった時間を持つのは難しいですが、皆様も取り入れてみてはいかがでしょうか。



有限会社ナイスケア 代表取締役 塩川 隆史

## ～かき氷～

子供の頃は、夏になると縁日や甘味処で小豆と白玉が入ったかき氷を食べるのが楽しみでした。ところで、かき氷を食べると頭が『キーン』となる事はありませんか？今回はその原因と対処法を調べてみました。

原因は、三叉神経が急激に冷やされると刺激が強すぎて感覚信号の伝達に混乱が起きてしまい、冷たさを痛みとして錯覚してしまうのではないかとされています。また、急激に冷やされた口やのどを反射的に温めるために血流が増え、頭の血管が拡張するので頭痛が起きるとも考えられています。

対処法は、頭痛が起きた時にひたいを冷やすことだそうです。血管の拡張を抑えたり、痛みを紛らわす効果があるようです。

近頃は、かき氷のシロップも生のフルーツをふんだんに使うなど様変わりしているようです。皆様も、昔を思い出しながらゆっくりかき氷を楽しんで見てはいかがでしょうか。



望月 葉子