

## 鍼灸あん摩の明鏡止水庵たより（第二号…平成二十八年六月）

じめじめした梅雨の季節となりましたが、皆さんお元気ですか？

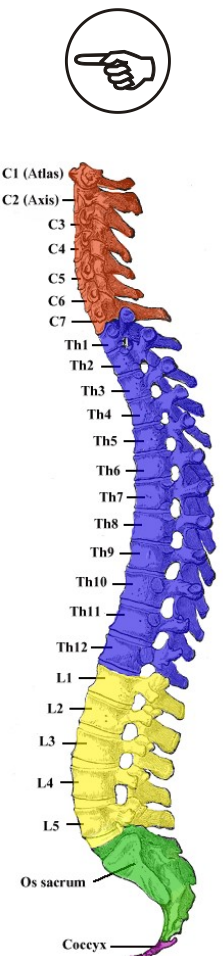
### 特集1…理想の枕

今回は「枕」について書いてみたいと思います。まずは写真をご覧頂きましょう。これが私の考えるところの理想の枕で、毎日これで寝てます。（竹の枕にはタオルを巻いて）



普通の枕の最大の問題点は、仰向けで寝た時に、首が少しくつむく様に傾いてしまう（前傾姿勢）ことです。これでは、パソコンやスマホの利用により、ただでさえ、猫背気味の状態が多い現代人に寝ている間もさらに、首部前傾を強いることになり、ストレッチネックの首の骨の変形を助長することになりかねません。脊椎の自然な状態をできるだけそのままキープする為には、頸椎の生理的前弯をしっかりとサポートしてくれるような、蒲鋒（かまぼこ）型の枕が、仰向けには適していると思います。ただ問題は、横向きになった時に適さない、ということにあります。仰向け時と横向き時両方に適した枕というのは、なかなかお目にかかれませぬ。そこで仰向け用には竹枕を、横向き用にプラスチックの小さいパイプの入った一般的な枕を、左右に並べてみました。これでどちらに寝返りを打つても大丈夫です。

脊椎を横から見た図を見てみましょう。



脊椎は、頸椎7個、胸椎12個、腰椎5個が繋がってできており、頸椎は前弯（前に弯曲）、胸椎は後弯、腰椎は前弯しているのが本来の姿で、生理的弯曲と言います。この自然な弯曲が頭を支え、腕をぶら下げて直立歩行するのに、その重さに耐えるサスペンション（緩衝機能）になっ

てます。長時間のパソコンやスマホ使用、猫背気味の座り方は、この生理的彎曲をなくし、頸椎・腰椎がストレートになってしまいう姿勢と言えます。ストレートになった脊椎の周囲の筋肉は、その姿勢を維持するのに絶えず緊張を強いられ、それが肩凝り・腰痛の原因となってきます。

寝ている間に、本来あるべき脊椎の生理的彎曲を損なわないような工夫が、特に肩凝り・腰痛に悩む方々には必要な訳です。理想の枕は、姿勢よく立っている時の脊椎の状態を、仰向けで寝ている時もキープできるような枕である必要があります。話は少しそれますが、柔らかすぎるマットレスは、寝ている間に腰椎の生理的前彎を損ない、起きたときに「腰が痛い。」となることが多いです。特にソファ・ベッドは、普段の寝具としてはふさわしくありません。

「頭痛・肩こり・腰痛・うつが治る「枕革命」」(山田朱織著・講談社＋α文庫)によると、良枕の条件は、1)高さ、2)硬さ、3)寝返りのしやすさ、こういった点が材質以上に重要とされています。そして、玄関マット＋タオルケットで自分にあつた高さの調節をした枕が一番、とあります。ちよつと試してみました。確かに横向きには首が傾かないベストの高さを作れ、寝返りもし易い。悪くないように思います。ただ仰向けの時は、従来の枕と同じように、多少うつむき加減になってしまうのが、気になるところです。この本によると「上向きの場合の首の理想的な傾斜角は、床面(敷物面)に対して10度前後です。・・・許容範囲(五―一五度)が大きいです。」とあります。多少はうつむき加減でも問題ない、ということのようです。私は、竹枕のような蒲鉾(かまぼこ)型の方が、頸椎の並びを生理的前彎のできる方向へ矯正効果があつて良いのではないか、と思つてます。

「西式健康読本」(西勝造著・農文協)でも、蒲鉾型の木枕を、就寝中に頸椎の矯正ができるとして、推奨しています。この本では「本人の薬指の長さを半径とする丸太の2つ割り」が適切な高さとしています。私の場合は、薬指約7.5cmですが、もう少し低い6cm位の高さがいかなあ、と思つてます。「硬枕は、ある意味においては一種の健康診断ともなるもので、硬枕によって痛さや麻痺を感じる人は、どこかに故障がある人であり、その痛さに耐えて正しく利用することは故障を矯正して健康を築き上げることである。」と記してあります。

竹枕は、アマゾンで「竹硬枕『楽枕』」という商品名で売つてます。Sが高さ6cm、Mが7cmです。ストレートネックの人がいきなり、この硬い枕で寝ると「かえって首が痛くなった」となるかもしれません。タオルを巻いて、まずは休日にお昼寝とか、徐々に慣らしましょう。他の商品として桐製のものなどもあります。

## 特集2… 映画「甘くない砂糖の話」のはなし

オーストラリア人は平均ティースプーン四〇杯もの砂糖を毎日食べているというデータがあるらしい。それで毎日ティースプーン四〇杯（約160g）の砂糖を、六〇日食い続けたらどうなるか、という人体実験を自らした、というドキュメンタリー映画です。下高井戸シネマで7月2日から2週間やってます（夕方1回上映：7/2 - 7/8：18:05-、7/9 - 7/17：17:10-）。近隣の方、血糖値高めの方、この機会に是非ご覧ください。

カロリー摂取量は変えず、また普段から続けているジョギングや筋トレなどはそのまま継続、食事だけを変えていく。実験が終わる頃には、2型糖尿病の初期症状を呈し、心臓病のリスクを抱え、体重が確か8キロ増、ウエストが十一センチも太くなった。砂糖がいかに体に悪影響を及ぼすか、ということが非常に分かりやすく描かれています。

砂糖で血糖値を急激に上げると、人は気分がハイになりハッピーに、しかしすぐに体は血糖値を下げようとインスリンを出す。今度は血糖値がグッと下がって、体はだるくなり、集中力は低下しイライラする。そしてまた砂糖が強烈に欲しくなる。このようなサイクルで人は砂糖中毒になっていく。マウスを使った実験では、一定量摂取した後それを取り上げると、コカインより強く砂糖に対して、マウスは執着心を持ったとのこと。

「砂糖は体に悪くない」的な実験データは、必ず大手食品業界のスポンサーが付いているなど、社会問題としての切り口もあり、大変興味深いです。

映画を観た後、何人もの患者さんの顔が浮かびました。特に血糖値高めの人！、是非この映画を観てください。

### 超簡単で健康的な料理レシピ：

#### ●一人前・天然だし味噌汁

インスタント味噌汁で済ませてませんか？これはあつという間に一人前の味噌汁を化学調味料無添加で作る方法です。

1. 秤の上にお椀を乗せ、味噌を20g測る。
2. ポットにお湯が沸いていれば、お椀に味噌汁一杯分のお湯を注ぐ。冷たい水でもよい。
3. ミルクパンなどの小さなお鍋に入れて、「にぼし粉」を入れる。一煮立ち寸前まで沸かし、味噌をとかす。
4. 塩漬けわかめをざるでよく洗い、しばってお椀に入れておく。

5. 味噌汁が熱くなったら、お椀に注ぐ。

\*にぼし粉の入手先…にぼしやかつお節の粉はスーパーで売っています。

### ●モロヘイヤ・酢醤油和え

夏場にお勧めの野菜としてモロヘイヤがあります。カルシウム、鉄分、カロチン、ビタミンB・C・Eなど豊富に含まれます。

1. 葉をもぎって、軽く茹でる（2分以内位）。
2. ざるにあけ、冷水ですすいで、しぼる。
3. スプーンで大体測りながら、醤油とお酢を同量ずつ、味見しながら入れて出  
来上がり。（お酢で多少むせるがそれもご愛敬。苦手な人は、お酢を一煮立  
ちさせるとよいそうです。）



### ●もずく・酢醤油和え

「もずく」というと、パックに入って予め味付けされたものを思い浮かべますね？これが甘さ・酸っぱさが強く、あまりおいしくない。「もずくって美味しくないな。」と思ってる方も多いのではないのでしょうか？ ところがもずくは生のものを買って、自分で味付けすると、滅茶苦茶おいしい。是非、スーパーで生のもずくを見かけたら、試してみてください。

1. 生のもずくをざるにあけて、流水で洗う。
2. 皿に入れ、醤油とお酢を同量、スプーンで大体測りながら、味見しながら入れて  
出来上がり。

### ●冷蔵庫で簡単ぬか漬け

うちでは「S&Bぬか漬けの素」というを使って、冷蔵庫で簡単にぬか漬けを作っています。野菜室に放りっぱなしで、主にきゅうりを1〜2日入れとくだけ。とても美味しいぬか漬けができます。化学調味料無添加。増粘多糖類というのが入っているのが気になったので、お客様センターに確認したところ、キタンサンガムとタマリンシードガムという、トウモロコシやタマリンという豆の種子由来だそうで、毒性は低そう。ぬか床に入っただけでも問題ないんじゃないか、と思います。この商品の優れたところは、ふたを閉じるのが単なるジップロックではなく、専用のクリップを付いている点にあります。これがなかなか使い勝手がよいです。

お腹の調子があまり良くない患者さん（下痢しやすい、膨満感）が、ぬか漬けを食べるように

なったら、お腹の調子が良くなった、と言っていました。腸内の細菌状態（腸内フローラ）を良くするため、発酵食品は小まめに摂るのが良いと思います。別の患者さんに教わったのが「アボガドのぬか漬け」。これは意外な組み合わせですが、なかなか濃厚な味わいでした。



## 明鏡止水庵からお知らせ

○平日の午前中など、営業時間が増えましたのでお知らせします。

\*営業日…火・水・木・金・土・日（月休み）

\*火・水・金・土・日…午前10時～午後8時（最終受付）

\*木…午前10時～午後四時半（最終受付）

\*当日の予約は夕方6時までにお願ひします。

\*午前の予約は前日までに。

\*祝日は要前日予約（月・祝は休み）

## お知らせ

ご紹介したような健康によく、簡単で美味しい料理、いつも探し求めています。お勧めの料理ございましたら、教えてください。

このようなお便り、郵送不要な方は、メールまたはお電話でご連絡ください。

鍼灸あん摩の明鏡止水庵

長谷川雄三

TEL: 070-5022-4277

Mai:yuzohasegawa77@gmail.com

<http://meikyou-shisui.com/>