

こしき沢接骨院便り

2012年 年末号

あれほど暑かった夏が嘘のように、日増しに寒さが身にしみるようになりました。季節の変わり目でもありますので、健康にも気を使いつつ何かと忙しい師走を乗り切りましょう。



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.kksekotsu.com/>

●年越しそば



江戸時代から定着した食習慣とされ、今も歳末の風物詩になっています。年越しそばは、大晦日の夜に行う年越しの行事を総称して年取り、またはお年取りということから、「年取りそば」ともいいます。また、大晦日の別称から「大年そば」「大つごもりそば」ともいいます。「つごもり」とは「月ごもり」が語った言葉で月の末の日の意味です。古くから続く食習の起源、由来はは、きりしないことが多いですが、大晦日の夜にそばを食べるという年越しそばも例外ではなく、いくつかの説が伝えられています。そのうち最も広く知られているのは、そばは細く長くのびることからの縁起説でしょう。寿命を延ばし、家運を伸ばしたいという願いが込められています。

そばは切れやすいことから、一年の苦勞や厄災、あるいは借金を断ち切るという意味があるともいわれます。

また、金箔を使う細工師は飛び散った金粉を集める時に練たそば粉を使います。そこからそばは、お金を集めるという縁起で食するようになったという説もあります。いかにも現世利益が繁盛した江戸時代らしい発想の由来説といえるでしょう。

●冬、落ち込んだときは耳の中に光を当てるといい

冬になり、日照時間が短くなると誰でも気分が暗くなります。これを季節性感情障害(SAD)といいます。SADがひどくなると、うつ病にもなるそうです。

うつ病治療には明るい部屋に入ることも効果的です。日光の部屋に入ると幸せホルモン(セロトニン)を分泌させる治療法もあります。

しかし、この治療法だと、1日1時間ほど部屋で過ごす必要があります。一方、耳に光を当てると、1日10分ほどで9割の人の気分が直ったというデータがあります。

光を感じる器官は目だけだと思われがちですが、脳には目以外に18箇所も光に反応することが分かっています。

●ビタミンDはうつ病治療・ガン予防に効果的

耳の中に光を当てることによって、ビタミンDが合成されて、うつ病に効くともいわれています。



●冬のうつ病治療が最も効果的

過去うつ病だった人にアンケートをとると「自分のうつ病が治ったと感じた季節は冬」と答える人が圧倒的に多いそうです。

人は心の状態と環境が一致していると健康状態が良好になります。

春や夏のようにみんなが浮かれている季節だと、うつ病の人は「自分はダメだ」と責めやすいです。秋や冬のようにみんなの元気がなくなりがちな季節だと、「みんなと同じだから大丈夫と思いがちです。そんな前向きになる季節ほど治療を始めるのに最適です。