

# Smile Life July [文月] vol.13

## Beauty

### 腰痛が起こるのはなぜ？

肩こりと並んで、国民病とも言われている腰痛。実は腰痛には、様々な深いワケがあります。元々4足歩行の生活をしていた時代、ヒトの体重は大地についている4本の足が分散し支えていました。そして、ヒトはある時から2本の足で立ち、前足が手として機能し始め、文明を手に入れました。同時に背骨がタテに配列されているために、垂直方向に体重がかかり、特に腰の骨や筋肉には大きな負担がかかり、そのため様々な弊害や疾病が腰の付近に起こることになったのです。

### 腰痛の原因は？

骨粗鬆症（こつそしょうしょう）、骨折、椎間板ヘルニアなど骨や椎間板の病気によって起こる場合。また、病気以外に腰を支える筋肉の衰えや使い過ぎ、内臓や神経のトラブル、ストレスなども重大な誘因になり、腰痛になる場合。また、お腹を突き出した姿勢（体型）や猫背も腰痛の原因に！重い物を積み下ろす仕事、中腰での仕事などは腰痛持ちの人が多いですね。また、同じ姿勢を続ける（車の運転など）仕事や家事作業、育児も腰痛になる原因になります。

### 腰痛のメカニズム

筋力が低下すると、レントゲンなどでは特に異常が認められません。筋肉が弱くて支えきれずに体を曲げたり伸ばしたりしていると、筋肉が疲労して、腰椎に負担をかけて、いずれ骨格にも負担がかかってきます。血液の流れが悪くなるのも腰痛の原因になります。血液の循環が悪くなれば、体に凝りが生じます。血行が悪くなる大きな原因は、運動不足、きつい下着、そして太りすぎ。脂肪が血管を圧迫して収縮させてしまい、血のめぐりが悪くなるのです。

### こんな痛みの時の対策・対処！

- ・連続的な激しい痛み・ギックリ腰  
4~5日は絶対安静に！むやみに動くと症状が悪化し、慢性化してしまう場合も！
- ・断続的な強い痛み  
立ってられないほどの激しい痛みが断続的に襲ってくる場合、鎮痛剤などで炎症を抑えること。早めに手当てをしないと慢性化するおそれがあります。
- ・我慢できる程度の痛み  
心地いいと感じるくらいぬるま湯に10~15分つかってみる。血行がよくなり痛みが軽減するはず
- ・軽い痛み  
温・冷どちらのタイプでも、気持ちいいと感じる湿布を！湿布は、皮膚を通して筋肉や関節に薬剤を浸透させてくれます。

腰痛が起こりやすい人は、腰を冷やさないことが大切。太りすぎにも注意です。寝具はやわらかいものは避けてかためのもを。急性のギックリ腰を起こしたときは、とにかく何もせずじっと横になっているのがベスト。あわてて下手な治療をするとかえって悪化することも多いので注意！

## National

カウンターや飾り棚、ちょっとしたスペースに書斎等・・・自分流の空間とお客様への心配りを・・・♪



引出しなど、自分流にアレンジできる付属品も充実！。

玄関やコーナーに設置。



高級感・清涼感のある、ガラスカウンター。モダンなインテリアにオススメです。

## 今月のレシピ じゃがいもとサケの チーズ焼き



材料（4人分）

- じゃがいも・・・3個
- 甘塩さけ・・・2切れ
- しょうゆ・・・小さじ1
- ピザ用チーズ・・・40g
- A ・牛乳・・・1/2カップ
- ・塩・・・少量
- ・こしょう・・・少量

- ①じゃがいもは耐熱皿にのせてラップをふんわりとかけ、電子レンジ（600W）で6~7分加熱し流水にあてながら皮をむく。
- ②さけはグリルなどでこんがり焼き、骨と皮を除いて身を粗くほぐす。
- ③ボウルに①をくずして入れ、②とAを加えて混ぜ、耐熱皿に移す。しょうゆをふってチーズをかけ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

## りんくう プレジャータウン シークル



りんくうパパラの跡地に、84店舗が組み合わされた大型複合商業施設が誕生しました♪関西圏最大級の85mの大観覧車からの見晴らしは雄大なパノラマで、りんくうタウンのシンボルになっています。その他、「ものづくりの楽しさ」をテーマとした体験型子どもテーマパーク“KIDS-O（キッズゼロ）”もオープンしています♪りんくうプレミアムアウトレットの目の前歩道橋も出来て便利に！目印は観覧車！

住所	大阪府泉佐野市りんくう往来南3番地
営業時間	年中無休 10:00~20:00
観覧車	10:00~22:00
アクセス	・阪神高速湾岸線「泉佐野南出口」、 ・関西空港自動車道「泉佐野IC」から約5分 ・南海空港線で「りんくうタウン」駅下車、直結
電車	
お問合せ	072-461-4196