

# 1 江ノ島メディカルモールニュース

●●●●●●●● <http://www.enoshima-medicalmall.com>

## 静電気の解決策とは？

編集・発行 〒221-0051  
神奈川県藤沢市鵜沼海岸 1-3-16  
医療法人社団快晴会 広報室  
田奈鍼灸院



明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします！！

正月のお料理と言えば、雑煮にならびおせち料理が定番ですよ。このおせち料理は12月の末に作り、三が日の間に食べていきます。前日までに作り置きをしておく理由は、家事をする縁起が悪いからと言われていますが「三が日くらいは家事を休んで欲しい」という願いもあります。家事に関わらず用事に追われることが多い人は、時々ゆっくり体を休めてあげてくださいね。

## 今月の健康ヒント

冬の悩みと言えば、冷えや乾燥などがすぐに思いつくかと思いますが、人によってその悩みはさまざま。例えば乾燥していると起きやすい「静電気」はいい例でしょう。寒～い外を歩いて帰り、やっと暖かい家に入るとドアノブを触ったら「バチッ」！なんてこともありますよね。

ついイライラしてしまう静電気の原因は、人の体の中で溜めているプラスイオンのため過ぎと、マイナスイオンの不足だと言われています。

マイナスイオンと言えば、森林など癒される場所で「マイナスイオンが出ている」なんて表現がありますが、正直ピンときている人は少ないかもしれません。しかし静電気に関しては、明確な根拠があります。マイナスイオンは、水分中に含まれています。それは空気中に漂っている水分とて同じこと。つまり乾燥している冬の時期は、空気中のマイナスイオン量が少ない時期と言えます。

一方、プラスイオンは家電製品などから排出され、空気中を漂っています。その空気を吸うと、人間の身体の中にプラスイオンが蓄積されるのです。その蓄積されたプラスイオンが、電流を通しやすい金属などに触れた際に放電する現象を、静電気と呼んでいます。

静電気は、起こりやすい体質の人とそうでない人がいます。その差が生まれる原因は、摂取する水分量です。水分中に含まれているマイナスイオンが、プラスの電気を中和してくれます。つまり、水分を積極的に摂れば解決する、ということ。

冬の時期は喉があまり乾かないので水分補給を怠りがち。とはいえ冷たい水は冷えの原因となるのでNGです。白湯を始めとした暖かい飲み物を飲んでくださいね。ただ、利尿作用のあるコーヒーなどは逆効果なので避けるようにしてください。

## 忙しい時におすすめの『手のひら整体』で腰痛解消！

まずはどちらの手に手のひら整体を行うかを決めるために身体のチェックをします。背筋を伸ばして直立したあと、脚を肩幅まで開き、前後に倒してみてください。無理に反らしすぎないように！

次に元の肩幅まで足を開いた状態に戻し、片足を半歩前にだして前屈をします。左右の足で行ってください。その際に前屈しづらいと思った側の手に、手のひら整体を行います。

手のひらを軽く開いて、リラックスさせてください。親指を付け根の方から軽く押してほぐしていきます。こちらは骨盤、股関節に効果があります。次に、手のひらの人差し指と中指の骨の間を、手首側から指の付け根に向かってマッサージしてください。手のひらの凹みあたりの筋肉を、親指と人差し指の腹で引っ張るようなイメージです。こちらは腰に効果がある場所です。

行う時間としては、寝る前や入浴後など、体の緊張がほぐれている時に行うのがオススメです。