



# くまのてNEWS

今年のお盆休みは8/11~8/15です。今年から「山の日」の祝日ができた為に休みが例年より少し早くなってしまいました。お盆に祝日を作るより、6月に祝日を作ってほしかったです。この夏は猛暑らしいので熱中症に気をつけてくださいね。室内でも注意ですよ~!!

院長の熊崎です。涼しい下呂市出身の私としましては大阪の夏は堪えます。聞いた話によるとアフリカ人も大阪の方が暑いと言っていたようです。テレビなどで猛暑日が連続何日です！なんて聞くともうぐったりです…。皆さんは気象用語の使い分けはご存知ですか？気象用語も年々増加するようで最近では“スーパー猛暑日”なんていうのもできたようです。また気温だけでなく、雨の降り方にも新しい言葉が生まれています。“ゲリラ豪雨”や“爆弾低気圧”もマスコミから新たにうまれた言葉です。気象用語以外にも“警報”の上の“特別警報”という言葉もできました。50年に1度だとか、それだけ近年は異常気象が多いという事でしょうね。

## 暑さに関わる気象用語

- スーパー猛暑日 = 日中の最高気温が **37℃以上**の日
- 猛暑日 = 日中の最高気温が 35℃以上の日
- 真夏日 = 日中の最高気温が 30℃以上の日
- 夏日 = 日中の最高気温が 25℃以上の日
- 熱帯夜 = 夜間の最低気温が 25℃以上の日

## 雨に関わる気象用語

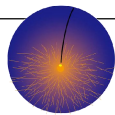
- 非常に激しい雨 = 1時間降雨量が 50 mm以上 80 mm未満 (滝のような雨)
- 猛烈な雨 = 1時間降雨量が 80 mm以上 (恐怖を感じる雨)
- ゲリラ豪雨 = 突発的で予報が困難な局所的な大雨
- 爆弾低気圧 = 24時間で 20hPa 程度気圧が急に下がる低気圧

## 今年の西日本は スーパー猛暑日が多いと予想されます (by気象庁)



2017 Calendar

8月



|       |                 |       |  |
|-------|-----------------|-------|--|
| 1(火)  | PL 花火大会         | 16(水) |  |
| 2(水)  |                 | 17(木) |  |
| 3(木)  |                 | 18(金) |  |
| 4(金)  |                 | 19(土) |  |
| 5(土)  | 淀川花火大会          | 20(日) |  |
| 6(日)  |                 | 21(月) |  |
| 7(月)  |                 | 22(火) |  |
| 8(火)  |                 | 23(水) |  |
| 9(水)  |                 | 24(木) |  |
| 10(木) |                 | 25(金) |  |
| 11(金) | お盆休み<br>8/11~15 | 26(土) |  |
| 12(土) |                 | 27(日) |  |
| 13(日) |                 | 28(月) |  |
| 14(月) |                 | 29(火) |  |
| 15(火) |                 | 30(水) |  |
|       |                 | 31(木) |  |

布施のみならず色々な所に行ってみた!!  
鯛ラーメン銀次、ぷるっと。

北側商店街のファミリーマートを西に30m。雑居ビルの1階奥にあるラーメン屋です。鯛の出汁で取った和風ラーメンですが、これが旨い！頂いたのは塩ラーメンで、始めに出汁のスープを一口。鯛の風味が良く出ます。その後、小皿にある「ぷるっと」という濃厚塩ゼリー？をスープに溶かします。するとしっかりした和風塩ラーメンに味が変わります。でも私のホントのオススメはサイドメニューの「炙り鯛飯」です。調理中から炙られた香ばしい香りがただよってきます。これだけ食べに来たいと思える位、美味しかったです。平日はランチ営業のみです…



★今月の心理テスト★

この中から、あなたが当てはまるものはいくつありますか？

- 異性の友達は少ない
- 神経質なタイプだと思う
- 時間は必ず守る
- ちょっとしたお出かけでもメイクする
- どんな約束でも守る
- 携帯が気になってしょうがない
- 3回以上フラれた経験がある
- 夜型人間だ！

# 夏の冷え性！ 暑くても冷えているかも？！

暑いからといって冷たい飲み物、エアコンに当たればかりいませんか？特に女性の体は冷えやすくなっています。女性は筋肉量が男性より少なく熱を生産しにくい為体温を維持しにくく冷えやすいのです。

冷えを感じていなくても自分の体が冷えているか調べるには、筋肉が少なく脂肪が多い「**二の腕**」などを触って冷たければ体が冷えていると思っていいのです。

冷えを実感している人の注意点なのですが、過度なダイエットや食事制限をしていないですか？体が熱を作るにはカロリーが必要です。**1日の摂取カロリーが1000kcal.を下回る**ようなら少なすぎです。

エアコンの設定温度や冷たい物の飲み過ぎなどで体を冷やすと**自律神経が乱れ**体がだるくなり「夏バテ」に似た症状がでてきます。

案外、身体の調子の悪さは冷えかもしれませんね？

# ロキソニンに副作用あり？

痛み止めとして愛用されている方も多い鎮痛薬の“ロキソニン”ですが、厚生労働省が3月22日に、「重大な副作用」の項目に「小腸・大腸の狭窄・閉塞」を追記するように指示を出しました。それだけ見ると大変なことに思われますが、実は市販されている“ロキソニンS”だけでもここ4年で3600万個販売されており、医師の処方を含めるとその数は相当のものになります。その中で実際に腸閉塞を起こした患者は5人となっており、確率で言えば0.0000001%となり極めて“まれ”な副作用と言えます。安心して下さい！とは言えないですが、心配しすぎるほどでもないのかな？

# “痛み止め”との上手な付き合い方

“痛い”という感覚は体≡筋肉の緊張を生みます。その緊張のせいで血行が悪くなり、ケガの回復を遅らせてしまいます。そこで、痛み止めの薬が役に立つのです。痛み止めを服用することで緊張がゆるみ、血行が良くなりケガの回復を早めてくれます。間違っても痛み止めを飲んで、「痛くないから動いてよい」ではなく痛み止めを飲むくらいの事態なので動かさずゆっくり休養してください。

“痛み止め”が良いとか悪いではなく、使用するのであれば、その効果、副作用を知ったうえで上手に付き合いっていくことが大切です。

くまのて整骨院

東大阪市長堂1-12-1

(受付時間)

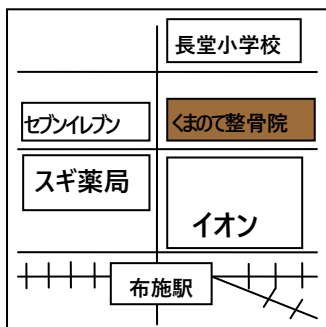
午前8時～12時・午後4時～8時

(休診日) 水午後・土午後・日祝日

お問合せ 06-6618-6233

くまのて整骨院

検索



元バックパッカー

柳の海外オススメ旅行！！



<旅行記インド編その27>

ヴァラナシ散策を終え「クミコハウス」へ帰りました。日本人女性がオーナーなので泊り客も日本人だらけ、久しぶりに日本語で日本の話題を話し夜には屋上で星空の下でギターなんかを弾いて良い感じの夜を過ごしました。その後、就寝時間で団体部屋なので好きな場所に布団を敷き電気を消して寝ていたら「ピョン」と何かが跳んでいる！？暗いので何が分からない。そのうちに部屋のあらゆる場所で「ピョンピョン」何かが跳んでいる。

「何かいる！」と思い布団の上を見ると小さなバツタが大量に飛び跳ねていた！昔、小学生くらいの頃にカマキリの卵を家に持って帰り孵化して家中カマキリの子供だらけになったのを思い出した！(笑)。この状況どうしようか！まず、口鼻に入ってくるのは嫌なのでタオルを口鼻に当てて状況を見守ることに。部屋は古い3階建ての建物でボロい為かそこらじゅうにひび割れや穴が空いていて小バツタが入ってきてるのかな？と推測！雨季から乾季の変わり目でバツタが大量発生したのかな？こんな部屋でも人間寝れるものでウトウトとしてきて部屋の柱を見るとどこから入ってきたヤモリが2匹、そこらにとまっているバツタを「ごちそうだ〜！」と言わんばかりにパクパク食べだし、寝ながら僕は「ヤモリ頑張れ〜！食べつくせ〜！」と応援しながらいつの間にか眠りについていました。どんな状況でも寝れるものだ！(笑)

# 西国33所巡礼 第28回

二十八番札所 成相山 成相寺

日本三景の天橋立に近い鼓ヶ岳の中腹にある。

「撞かずの鐘」「身代わり観音」などの伝説で知られ、天橋立を見ながらケーブルカーで上がることも出来ませす。西国札所最北端の寺です。

〒629-2241

京都府宮津市成相寺 339



あなたの束縛度を調べるテストです。

●0～2個だった人、束縛や干渉しないタイプ  
恋人に対して自由にさせるタイプですが自分も過度な束縛を嫌います。自由にしすぎると恋人は「私に興味ないの？」と離れていっちゃうかも！

●3～5個だった人、一般的なタイプ  
恋人にはそこそこ束縛をしそこそこ自由にさせて上手くバランスがとれています。過去を振り返り束縛しすぎた？自由すぎた？と思いつくのが良いバランスを保つ秘訣です。

●6～8個だった人、面倒な束縛タイプ  
いつも一緒にいたいし、連絡を取り合っていたい、恋人が他人と話してるのは嫌！と思っていないかも？相手は面倒だなぁと思っているかも。過度な束縛するってことは相手を信じていないのかも？