



健康ニュース

2023年
6月号

朱雀針灸接骨院

奈良市朱雀3-4-18

◎各種保険取り扱い
TEL.0742-71-7677

生魚を食べる時にはご用心!

アニサキスにご注意!



透明で細長い糸状の寄生虫

アニサキスとは

アニサキスは、魚介類に寄生している寄生虫の一種です。生魚を刺身や加熱が不十分な状態で食べると、アニサキスが生きのまま体内に入ってしまう、「アニサキス症」を引き起こすことがあります。

「アニサキス症」の症状

体内に入ったアニサキスが、胃壁や腸壁に侵入し食いつき激痛を伴う食中毒を引き起こします。重症化すると手術が必要になることもあります。

●アニサキス症の主な症状

- 腹痛
- 下痢
- 嘔吐
- 腸閉塞
- 発熱
- 喘息・蕁麻疹などのアレルギー反応

「アニサキス症」の対処

体内に入ったアニサキスに対して効果的な薬はありません。対処としては、医療機関にて内視鏡を使っての除去の処置をしてもらうことです。



アニサキスが寄生している魚

アニサキスは魚が活着しているうちは内臓に寄生していますが、その魚が死んだ直後から、内臓から周辺の筋肉へと移動する習性があります。

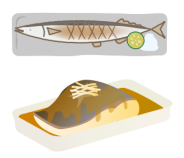
●アニサキスが寄生している主な魚(一例)

- サバ(メ鯖)
- イワシ
- サンマ
- アジ
- カツオ
- サケ
- タイ
- ヒラメ
- カレイ
- イカ
- など

アニサキス対策のポイント

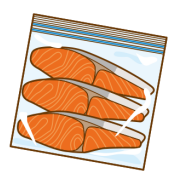
Point ① 加熱する

加熱調理でアニサキスは不活性化します。加熱温度は、魚の内部が63℃以上になるように調理しましょう。



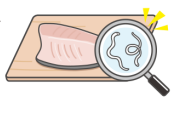
Point ② 冷凍する

魚を十分な時間(-18℃で48時間以上)冷凍することで、アニサキスを不活性化することができます。



Point ③ 目視で取り除く

生食や刺身として魚を摂取する場合は、身や内臓をよく見て、アニサキスがいるかいないか確認しましょう。



Point ④ 活魚の場合は新鮮なうちに内臓を取り除く

アニサキスは、魚が死ぬと内臓から身に移動するため、新鮮なうちに内臓を取り除きましょう。

間違い探し

テーマ

「歯と口の健康習慣」

左右の絵で違うところが7ヶ所あります。

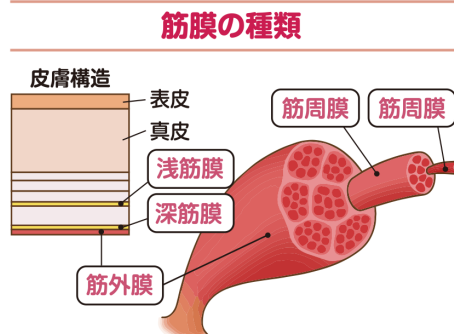
見つけてみてください。



上段左から2番目の歯の長さ③中央左の歯④中央右の歯磨き粉チューブの大きさ⑤右端の歯の口の位置⑥文字の歯みがきの「き」⑦右下の歯の歯

- ・肩こり ・腰痛 ・痩せにくい ・アキレス腱炎
- ・ジャンパー膝・体がだる重い ・日頃感じるむくみ
- ・足腰の疲れ ・二の腕や太もものゆるみ…

それ 筋膜トラブル かも



全身を覆っている“筋膜”とは

筋膜はコラーゲンやエラスチンで構成されている弾力性のある薄い膜で、全身の筋肉などを覆っています。筋肉の保護や形状の維持をする、筋肉同士の摩擦を防ぐ、体の滑らかな動き助ける、など様々な役割があります。第二の骨格と呼ばれるほど非常に重要な組織で、筋膜にトラブルが発生すると体の不調につながる可能性があります。

筋膜トラブルの原因“癒着”

筋膜のトラブルは、皮膚と筋膜、筋肉と筋膜、筋膜同士の“癒着”があります。普段は癒着しないように“ヒアルロン酸”を含む水分が潤滑油の役割を果たしていますが、疲労、姿勢が悪い、運動不足などによって水分が粘る状態に変質し、癒着しやすい状態になります。癒着してしまうと、筋膜が硬化し、弾力や伸縮性が低下します。これが原因となり、体の不調につながります。

“癒着”がもたらす悪影響

運動機能の低下

筋肉の正常な収縮や伸張が妨げられるため、関節の可動域が制限されたり、運動能力や身体機能が低下することがあります。

筋肉が弱まる

正常な筋肉の動きができなくなるため、癒着部分に関係している筋肉が弱くなる可能性があります。

圧迫による血行障害

癒着の影響で血管が圧迫されることがあります。すると、血液の酸素と栄養素が行き渡らず、組織の修復や代謝が悪くなる可能性があります。

圧迫による神経障害

血管同様、神経が圧迫されると、感覚異常や知覚異常が生じることがあります。チクチク感、しびれなどの症状が現れることがあります。

筋膜癒着の予防（一例）

組織の柔軟性や血流を良好な状態に保つことが、筋膜癒着の予防につながります。

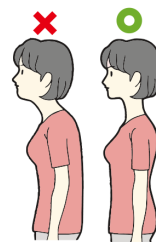
○運動やストレッチをする

適度な運動と筋肉のストレッチをすることで、筋肉の柔軟性が保たれ、リンパや血液循環も良好になり、癒着のリスクを減らすことができます。



○正しい姿勢で過ごす

正しい姿勢は、筋膜の健康を保つ上でとても重要です。長時間、同じ姿勢や偏った姿勢にならないよう、定期的に姿勢を変えたり休憩を取りましょう。



筋膜癒着の改善

筋膜の癒着を改善するためには、筋膜に圧をかけ、萎縮や癒着を正常な状態になるように改善することが必要です。

症状が改善するまでの期間や施術回数は個人差があるため、まずはプロケアにて体の状態をチェックしてもらいましょう。

○温熱療法

温熱療法は、ラジオ波による機器などを使って施術します。プロケアにて筋膜癒着の状態を確認してもらい、適切な温熱療法を行うことで筋膜を正常な状態に近づけていきます。

○プロケアによる施術

プロケアにて癒着部分を特定し、施術によって癒着している筋膜を改善することができます。



○ストレッチ

筋膜を改善するためのストレッチをすることで、悪くなっていた姿勢や体の不調を整えることにつながります。

快適な毎日を過ごすために定期的なプロケアで体のメンテナンスを！