まつクリ院長通信

No.472
2025.2.20

～２０２５年３月２日（日）市民公開講座開催～

熊谷市立文化センター文化会館で、Ｄｒ中村　憲正とＤｒ松田　芳和との対談。そして、理学療法士による膝の運動指導を行わせていただきます。先着 500 名様。参加無料となっております。是非、ご参加ください！！

花言葉

桃・・・“私はあなたのとりこ”

バラ・・・“愛・美”

ストック・・・“永遠の美”

松田院長からあなたへ　耳より情報

■「第５回 nagomi メディカルカップ中学生硬式野球大会」開催！

２月 8.9 日の両日において「第５回 nagomi メディカルカップ中学生硬式野球大会」を開催しました。埼玉・群馬から計８チームが参加し、２日間にわたり熱い戦いが繰り広げられました。予選は本庄東高校、正智深谷高校グランド、決勝は熊谷さくら運動公園野球場で行われ、**熊谷リトルシニアが２連覇となる優勝**を見事勝ち取りました！準優勝は庄和リトルシニアでした。

■選手たちにコンディショニング指導

本大会の一つのテーマでもある「けが予防」につき、nagomi 会の理学療法士スタッフからコンディショニング指導を行わせて頂きました。選手たちにとって、成長期であるこの時期の故障は将来の野球人生にも大きく影響することがあります。今後も日々の練習前後にしっかりストレッチを行い、ケガの予防はもちろん、パフォーマンスも向上させて活躍して欲しいと願っています。

★院長よりメッセージ

今回は元プロ野球選手で NPB 史上最高の右打者である内川聖一氏から、サインボールとビデオメッセージのサプライズプレゼントをいただきました。最高の盛り上がりでした！また、運営に携わっていただいた関係者の皆様、スポンサーの皆様、本当に有難うございました！

花粉症の豆知識

身体には体内に異物が侵入した時、防御する免疫システムが備わっています。この免疫バランスが崩れると、花粉症をはじめとするアレルギーが発症したり、悪化したりする可能性があります。
免疫のバランスを整えるためには、規則正しい生活習慣と食事、適度な運動が大切ですが、最近の研究※では日光にあたることで生成されるビタミンDにも免疫に対するさまざまな作用があることが明らかになってきました。

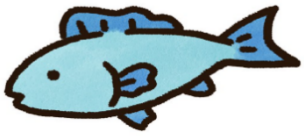
ビタミンDの働きとは？

骨の形成や維持に重要なビタミンD。実は、世界では免疫機能の維持、免疫力を高める働きが期待される必須のビタミンとしても注目されています。
近年ビタミンD不足とアレルギー症状の発症との関連性や健康に対する研究報告※が行われており、皮膚上のバリア機能を高めることもわかってきました。

※臨床試験等の検証は、いまだ不十分な研究ではありますが、近年アレルギーとビタミンDの関連について研究が進められていて、今後さらに研究が進むことが期待されます。

ビタミンDの摂取方法

日本人の8割が不足、4割は欠乏していると言われているビタミンD。きのこ類や魚介類に多く含まれていますが、日々の食事からでは十分に摂取するのは難しいかもしれません。
ヒトの皮膚には、日光の紫外線によりビタミンDを生成する物質が備わっています。1日20分～30分程度の散歩やウォーキングなど適度に体を動かし、日光に当たる習慣をつくることで、ビタミンDの生成を促すことができます。



注意ポイント

日光に当たることでビタミンDは生成されますが日差しが強い時期は、アレルギーや熱中症のリスクがあるため十分注意しましょう。これから春や秋といった花粉症のシーズンや日差しが強い時間帯は避けて、紫外線が弱めな朝・夕に行動に出来るように心がけましょう。

エスエス製薬アレジオン・花粉症のお話引用

nagomi 会の取り組み

詳しくはこちら！