



寺田接骨院だより

寺田接骨院 ☎ 55-0876 寺田鍼灸院【予約制】 ☎ 53-8761 城陽市寺田樋尻48-41《近鉄寺田駅西側商店街内隣り動物病院、前割烹「十両」様 ※パソコンHPは城陽市寺田接骨院で検索!!

皆様こんにちは！！日本人の平均睡眠時間は約7時間半といわれています。寝相の良し悪しに関わらず、一晩の間に人間は20回以上寝返りをしています。もちろん、寝ているとき本人はそれほど寝返りをしていることなど気づくはずもありませんが。では、なぜ人間はそれほどまでに寝返りをするのでしょうか。人間は同じ体勢でいると血液やリンパ液の循環が悪くなったり、体温が下降したりします。仕事などで長時間イスに座って同じ体勢でいると、足がむくんだりするのはこれがひとつの原因です。寝ているときも同じで、長時間同じ体勢でいると血液循環が悪くなったり体温が下降したりします。寝返りは、これらを調節するために、寝ている間に自然に行っているのです。また、起きている間、重力から重い頭を支えるために、背骨や関節、筋肉に大きな負担がかかっています。しかし、体を横にして、重力が軽くなった状態で寝返りをすることでそれらをリセットすることができます。さらに、寝返りには疲労回復の効果もあるといわれています。このように、寝返りは健康な体を維持するために必要な、無意識に行う行動です。それには、寝返りがしやすい状況（枕の種類、適度な硬さの寝具等）であることがとても大切なのです。



日本人女性が世界初の女性エベレスト登頂に成功

最近では若い女性の間でも“登山”がブームとなっていますが、今から36年前の**1975年5月16日**は、**世界で初めて“女性”がエベレスト登頂に成功した日**です。しかも、成功したのは**日本人女性**でした。

皆さんもご存知のように“エベレスト”は標高**8848m**、**世界で最も高い山**です。その高さゆえ、登頂には雪崩や高山病などの危険を伴い、頂上は人間の生存限界を越えると言われていています。当時、エベレストには20の登山隊が挑戦し、成功したのは世界でたった6登山隊（うち日本の1登山隊も含む）。しかも全て男性の登山隊でした。そんな中、世界初の女性による登頂を目指すため、1975年に15人の**「日本女子登山隊」**が結成されました。しかし、女性だけの登頂は出発前からとても困難なものでした。なぜなら、エベレストは鍛え抜かれた男性でも難しい魔の山だったため、女性だけで成功するのは99.9%無理だと言われていたからです。そのため、彼女達には企業からの寄付金が思うように集まらず、結局メンバーは自分達で資金を捻出することになったのです。

その後、登山の許可が下り、1月にいよいよ登頂がスタートします。途中、大きな雪崩に襲われ一時は絶望視されましたが、彼女達は壊れたテントを修復しながらも登り続けました。また、次々とメンバーが高山病にかかり下山を余儀なくされてしまいますが、出発から約4ヶ月後の5月16日、副隊長の**田部井淳子**さんが登頂に成功し、女性では世界初という歴史的快挙を成し遂げました。翌月、メンバー15人は全員無事で日本に帰国し、昭和天皇はじめ、多くの国民に歓迎されました。

その後、田部井さんはさらに挑戦し続け、**女性初の世界7大陸最高峰の登頂**も成功させています。

