

中川接骨院だより

平成19年 2月1日発行 第24号

背骨に影響する枕の重要性

頸椎の構造



脊髄の通るトンネル

身体と首の位置関係が悪いと、朝起きたときにいつも肩がこっていたり、寝違いを起こしたり、起きた瞬間にぎっくり腰を起こしたりするようになります。このメカニズムを知ることによって、枕の正しい選び方を考えなければなりません。

頸椎(背骨の首の部分)は、前方カーブになっています。この前方カーブは、7つの骨が積み上げられてできています。この一つ一つの骨には、脳からつながっている脊髄という神経を通す穴が開いています。この穴が組み合わさって、トンネルを作っています。このトンネルには、脊髄が通っていますが、周りを脳脊髄液が流れていて、隙間などはありません。もしこのトンネルが狭くなったら、脊髄は圧迫されてしまいます。圧迫された脊髄は、その部分から先への命令の伝達が減ってしまい、筋肉の働きができにくくなります。働きにくくなった筋肉は、徐々に硬くなりますので筋肉がこった感じになります。そのために、肩こりや、寝違えや腰痛を引き起こすのです。ひどいと麻痺が起こります。では、どのような場合にトンネルが狭くなるのでしょうか？

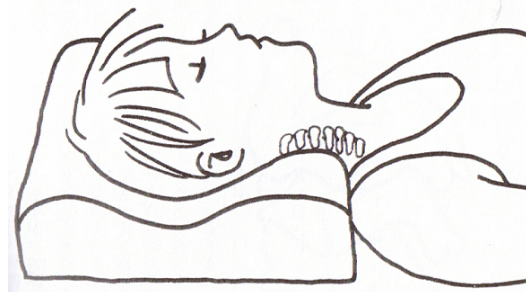
下を向くことを屈曲といいます。首を屈曲させると関節の向きに沿って斜め上に動きながら、下に倒れます。そのために、脊髄を通す穴も斜めにずらされるために、トンネルが楕円状になってしまい狭くなってしまいます。

上を向くことを伸展といいます。首を伸展させると関節の向きに沿って斜め下にズレながら後ろに反ります。この場合も屈曲と同じで、トンネルが楕円状になってしまい狭くなります。

また横になったとき、枕が低くて頭が下がる場合も首の関節に良くありません。枕の高さを調節して、背骨が首から腰にかけて真っ直ぐになるようにして横になりましょう。

脊髄のトンネルを最も大きく使えるのは、「きをつけ」の姿勢で立って水平線を見ているときの首の前方カーブです。このままの状態を保ったまま寝ることが一番理想的です。

首のカーブに沿った枕が良い



平成18年度新春武道稽古始め



1月4日(木)、高岡市主催の新春武道稽古始めが高岡武道館で開催されました。高岡市内の小、中学生、一般と合わせて、約300名参加しました。

今年は、積雪もなく足場が良かったため多くの参加者で道場は一杯にあふれました。

我が家の柔道家、長男佳祐(中一)次男貫志(小五)長女佳菜恵(小四)も参加し、優勝をめざし頑張ることを誓いました。

父談

当院での症例



11歳 女性 右ひじ関節内側上顆はく離骨折

自宅で、正月に大人の人と腕相撲をして負傷。
腫脹は軽度でしたが内側部にかなりの圧痛があり、レントゲン検査したところ、はく離骨折を認めました。
疼痛著明、圧痛、運動制限を訴える
整復と針金副子固定と手技療法により現在治癒継続中

接骨院での治療の利点として

- ☆ 入院しなくても治療可能
- ☆ 毎日、経過の観察が出来る(インフォームドコンセント)
- ☆ 親切、丁寧
- ☆ 治療費が病院に比べ格段に安い。

サuntime振動プレート

新聞、テレビ等で紹介され人気大爆発中です。

- ☆足のむくみが取れた
 - ☆腰が軽くなったみたい
 - ☆足が軽くなった
 - ☆ストレス解消
 - ☆お腹の調子が良くなった
- 女性に大人気、一度お試しください

1回300円 お得な10回券2,000円

詳しくは院長まで



サuntime HS-101

急性の外傷、疲労等による腰痛、肩こり、O脚、骨盤矯正はカイロ治療が効果があります。
真の原因をさぐり全身的な、治療を施します。

治療費	初診料(検査)	2,100円
	治療料	4,200円
	回数券 [5回券]	18,900円
	回数券 [10回券]	33,600円

家族の方もご使用できます。 但し初診料(検査) 2,100円は別途必要です

☆ 編集後記 ☆

歳が改まって一ヶ月過ぎましたが積雪のない日が続いています 除雪の手間はかからないのですが、物足りない感じがするのは私だけでしょうか。

1月28日志貴野中学校で柔道部員だけの寒稽古がありました。昔は、高岡市内の各中学校で全生徒参加の寒稽古が行われていたのですが、5~6年前より学校行事が多いとの理由で、取りやめになった学校が多数あります。これも“ゆとり教育”なのでしょうか？

子供たちにとって、つらいことを我慢する教育が少なくなった中で、寒稽古は唯一忍耐を身をもって学ばせる機会でした。しかし、父兄のなかには「風邪を引くので無駄なことはしない方が良い」と言う考えのある人がいるのも事実です。季節も人の考えも当たり前では無くなってきていますね。

診療時間の案内

平日 午前8時30分~午後12時30分 午後4時頃~午後8時
土・祝日 午前8時30分~午後12時30分
自由診療 随時受付

雨の日や足腰の都合の悪い方、送迎もいたしております。TEL26-5755にご連絡ください。