

# 中川接骨院だより

平成19年 7月1日発行 第29号

## からだの雑学

### 他人のいびきを止める方法

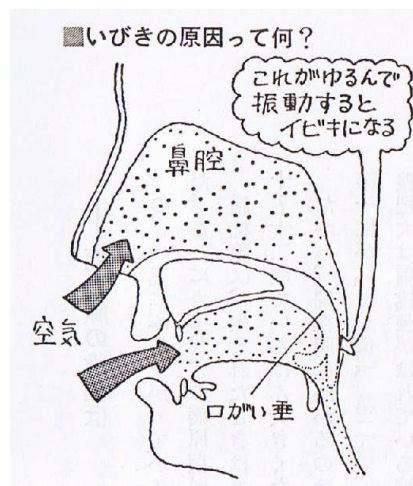
いびきは、のどの入り口の部分が呼吸で振動する音です。この部分は、起きているときは緊張していて震えませんが、眠ると緩んで震えるようになります。その際、口で呼吸していると、特に震えやすくなります。

いびきのかき方には、

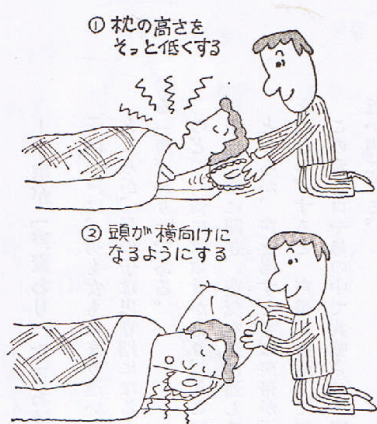
- ① 即刻型 = 眠るとすぐかき始める
- ② ちょい待ち型 = ちょっと時間がたって始まる
- ③ 徹夜型 = 一晩中つづきます

などがあります。その音も、カミナリ型、機関銃型、野獣の遠吠え型、自動車のエンスト型など、さまざまです。

のどの奥にぶら下がる「のどちんこ」、医学的には「口蓋垂」といわれますが、疲れて眠ると、その口蓋垂が緩んで、のどの奥に落ち込んでしまいます。すると空気の通路狭くなるので、のどの震えがひどくなり、いびきが高くなります。老人がよくかく高いいびきはそ



■こうすれば他人のいびきも止められる



のためです。普段いびきをかかない人も疲れると、かくようになります。

「豪傑の高いいびき」という言葉がありますが、豪傑がいびきをかかようでは、スタミナ不足を証明するようなもので、体力は落ち目という事になります。

隣のいびきが高くて眠れない時は、かいている人の寝姿を少し変えて見ると効き目があります。

たとえば、枕の高さをそっと低くするとか、仰向けに眠っていびきをかか人に対しては、枕やベットの下に座布団を差し込んで、頭が横向けになるような姿勢にします。

いびきをかかない人には、自衛手段が必要ですね。

## 第四回全国小学生学年別柔道大会 富山県大会が開催



6月17日(日)、県営富山武道館で、8月19日に愛媛県今治で全国小学生学年別大会の選手選考を兼ねた大会が開催されました。県内から男女約200名が参加し櫻心柔道塾(5,6年生の8名が参加)から、5年生女子一人が選ばれました。

我が家の次男六年貫志は二回戦、長女五年佳菜恵は準決勝で敗退と残念な結果に終わりました。

長女佳菜恵には、来年もう一度チャンスがあるのでぜひとも頑張ってもらいたいです。

父談

## 当院での症例



### 60歳 女性 左上腕骨骨折 (肘頭)

旅行先で、足元をつまづき転倒した際に負傷。  
腫脹、疼痛、皮下溢血、歩行困難を訴え来院。  
レントゲン検査したところ、骨折を認めました。  
保存的な治療では困難と考え高岡市民病院の松井医師へ紹介  
当院で、骨折後療を施し経過良好にて治癒す

#### 接骨院での治療の利点として

当院では、保存的な整復が困難と判断した場合は病院に紹介します。

- ☆ 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。

## クール・イン・フィット

アメリカ仕様をそのまま輸入

ハッカ油や楠木油、ユーカリ油などの天然の成分を使った、  
いわばハーブのスプレーです。

使用方法

- 運動前や仕事の前のウォームアップに
- 運動や仕事のあとのクールダウンに
- ボディ、ふしぶしをリフレッシュ

患部に、吹きかけてください。

受付カウンターに見本あります一度お試しください

一本 2,100円



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 ☆

このごろ怒りっぽい為か、三年ぶりにぎっくり腰になりました。起き上がるのがやっとの状態でした。ストレスが原因だと自分でも分かっているのですが……。知らず知らずのうちに色々な事が溜まっていったのでしょうか。患者さんには痛みの原因の一つであるストレスを解消するように指導しているのですが、いざ、自分に置き換えるとなかなか難しいですよね。私の場合ストレス解消といえば、山の温泉に行つてのんびりつかり、マイナスイオンをたっぷり浴びる事なのですが……  
休日は、柔道の審判や、講習会、会合など予定がびっしり！当分解消されそうにありません(泣)

### 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。