

中川接骨院だより

平成 19 年 8 月 1 日発行 第 30 号

からだの雑学

食後の運動に要注意

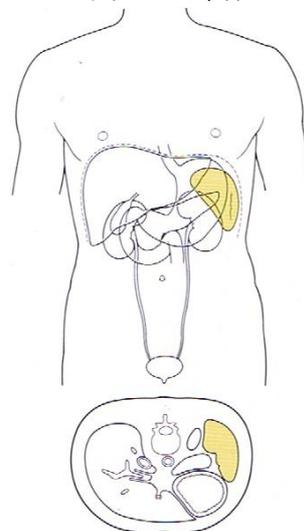
■食べてすぐ運動すると……



食後すぐに運動すると、よく左側上腹部が痛みますが、これは脾臓が痛くなるのです。

脾臓は、みぞおちの左側、胃や肝臓よりも深部にあり、赤血球やリンパ球を新しく形成したり、老朽血球の破壊を行ったりしています。

普段は血液を貯蔵していて、体のどこかで大出血して、体内の血液が少なくなったときや、激しい運動をして、からだのある部分に多量に血液を送る必要が生じたときなどに、脾臓は縮んで、蓄えていた血液を送り出して補う役目をしています。



こんな場合に、脾臓は二分の一から三分の一、ひどいときには六分の一にも収縮します。

食事をすると、食物をこなすために胃や腸など、消化器に血液が余計に集まるので、脾臓は懸命に働いています。ところが、このとき、急激な運動をすると、筋肉へも急いで多量の血液を送らなければなりません。

そのため、脾臓はいつも以上に縮まろうとします。つまり、脾臓が引きつるようになるので、左側のあたりに痛みを感じるのです。

◆脾臓について◆

〔位置〕胃の後上側、脾臓の尾側に接する

〔大きさ・形〕暗赤色のひらたいソラマメ形、長さ約 10cm、幅約 7cm、厚さ約 2.5cm、重さ約 80~120g。

〔働き〕リンパ性の器官で、血液を濾過し、古くなった赤血球を破壊して、その部分を肝臓などへ移す。また、細菌などの異物を除去し、ここでつくられるリンパ球は、抗体をつくって免疫付与の働きをする。

県民体育大会柔道競技 “中川貫志” が選手宣誓



7 月 29 日（日）、県営富山武道館で、県民体育大会が開催されました。高岡市内のクラブチームで選抜された 14 人が高武館 A と高武館 B に別れて、各リーグの試合にのぞみました。私は、高武館 A チームの監督として指揮しました。高武館は昨年まで連覇を更新していましたが、今年は決勝戦で敗退となり、連覇の記録更新にはならず残念な結果に終わりました。

県内の柔道クラブの実力差がなくなってきているように思いました。

来年は、必ず優勝を奪回します。

父談

わが子が選手宣誓。(.)↑親のほうかドキドキでした

当院での症例



66歳 女性 右前腕骨骨折

自転車で買い物途中に、横風にあおられ転倒した際負傷。

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。

現在、治療継続中

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 ☆

7月は、少年柔道の行事が重なり、仕事を休む機会が多く、患者さんには大変ご迷惑をおかけしました。また、精神的に疲れた月でもありました。(患者さんの来院が少なかったし…) (—_—)!! 涙
北日本新聞の投稿(6月27日読者のひろば)にも載りましたが、柔道は人間教育が出来る競技だと思えます。柔道を習ってみたい子供がいましたら、相談してくださいね。ちなみに我が家の三男坊(5歳)も習っています…というより、半分遊びにしているような感じですが。

8月は梅雨明けとともに、スカッと暑い気分になるよう期待してます。(^.^)

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。