

中川接骨院だより

平成 19 年 11 月 1 日発行 第 33 号

からだの雑学

ぎっくり腰の原因と治療法

ぎっくり腰(急性腰痛症)とは、突然、腰に激しい痛みが走る「症状」のことを指します。ぎっくり腰の大半を占めるのは「腰椎捻挫」や「筋・筋膜性腰椎」です。

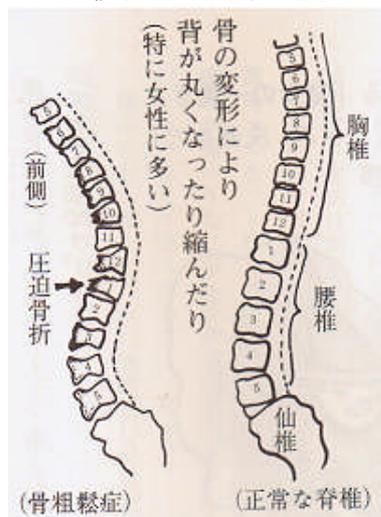


何よりも安静第一

腰を急にひねったり、不用意に重いものを持ち上げた拍子におきることが多く、椎間関節に捻挫を生じたり、腰の筋肉や筋肉を包む筋膜に炎症が生じたりして起こります。その強烈な痛みは「魔女の一突き」と称されるくらいですが、下肢にはあまり症状はでません。

何よりも専門家の治療と安静が第一で、**炎症の初期は患部を冷やし**、さらしや**簡易コルセットなどで固定**します。炎症が治まったら温湿布に変えます。なお、痛みが強いうちに指圧やマッサージをするのは逆効果です。二～三日安静にすれば、とりあえず痛みが治まります。痛みが治まると、つい無理をしがちですが、再発を重ねて、ついには本格的な椎間板ヘルニアに移行してしまうこともありますので、注意が必要です。

また、中年以降に起こす腰背痛の二大原因として「変形性脊椎症」と「骨粗鬆症」があります。変形性脊椎症はトゲが出たように骨が変形し、神経を圧迫して痛みを起こす病気です。一方、骨粗鬆症は、主に加齢や閉経に伴い、ホルモンの分泌バランスが崩れたり、骨のカルシウム代謝がうまく働かず、骨密度が低下して軽石のようにスカスカになってしまう病気です。そうなると、尻もちや、何かにちょっとぶつかる程度でも脊椎がつぶれる圧迫骨折となり、ぎっくり腰のような激しい痛みが出ます。また骨がつぶれて背中が丸くなったり、背が縮んだりします。治療は、これ以上つぶれをひどくしない為にも負荷を避け、安静にします。そのほかに、ぎっくり腰の症状の中には、老人性の骨粗鬆症による「腰椎圧迫骨折」や「腰椎椎間関節症」の場合もありますので、早期に専門家(当院)での治療をお勧めします。



柔道フェスタ開催

28日小杉総合体育センターで柔道フェスタが開催されました。この催しは柔道ルネッサンスの活動のなかの一環で、講道館と全日本柔道連盟が柔道の更なる普及と活性化を図ることを目的に活動しています。今年度は、鈴木桂治、塚田真希、塘内将彦、福見友子ら全柔連の強化選手が派遣され開催されました。

柔道は人間教育が出来る競技だと思います。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。

父談



当院での症例

69歳 男性 左第一基節骨骨折(左親指の真ん中)



仕事中に、アルミ棒を切断中に切れ端が跳ね左拇指にぶつかり負傷
腫脹、疼痛、皮下溢血、屈曲不能を訴え来院。
レントゲン検査したところ、骨折を認めました。
整復と副子固定と手技療法により継続中

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。

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 ☆

先日、お世話になっているソフト会社から「新しいソフトを開発しましたので試してみませんか?」ということで体験してみました。このソフトは、パソコンと体脂肪計が合体したようなもので簡単に言えば、自分の体の内臓脂肪・筋肉量・基礎代謝量・脂肪率・水分量等を計り、パソコンで管理するものです。量販店で売っているものと違うところはウエストを入力することで腹部の脂肪率が高精度になり、また、上肢左右・下肢左右などの部位別に筋肉率が測定でき、精度の高い体組成を知ることができる点です。結果は、毎日ウォーキングをしているのにもかかわらず脂肪率がやや高く注意信号になっていました。ショックでした。やはり、夜遅くのビール一杯が響いているのでしょうか……

メタボリック症候群にならないように定期的に測定することを薦められました。実際に数字で表されると現実を受け入れなければならず生活習慣を見直すきっかけになりました。

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。

ホームページが新しくなりました。

<http://judo.but.jp/>

<http://www2.tcnet.ne.jp/nkgw-y/>