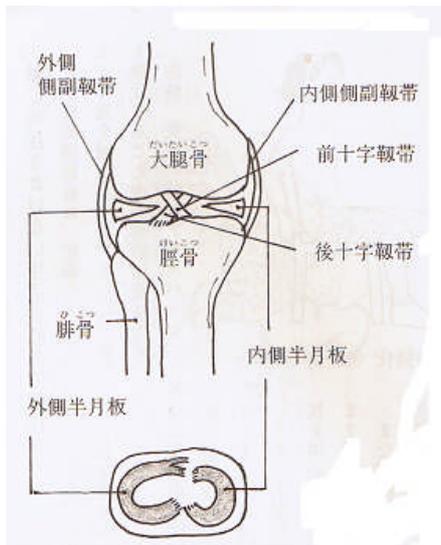


# 中川接骨院だより

平成 19 年 12 月 1 日発行 第 34 号

## からだの雑学

### 膝の痛みの原因と治療法



膝の内側が痛い、朝起きたときに膝がこわばり、動き始めが痛い場合、それは膝の障害の中で一番多い「変形性膝関節症」と思われます。特に動き出しや階段を下りるときに痛む場合が多く、動いているうちによくなり、長く動くとまた痛み出すのが特徴です。

症状が進むと、体重がかかっただけでも痛むようになり、お皿(膝蓋骨)の周りが痛くはれぼったくなったり、膝の関節に関節液(俗に水)がたまる「関節水腫」になったりします。

原因は、老化によって膝関節が擦り減って起きる「一次性関節症」と、激しい運動や怪我などによって関節面がずれたり、クッション役の半月板が損なわれたり(半月板損傷)、靭帯が裂けたりして起きる「二次性関節症」があります。

一般には、老化によるものが原因の 90%を占め、特に女性は、男性の 4倍もの比率になり、患者の半数以上に肥満が見られます。

**変形性膝関節症は、肥満の人、筋力の低下した人に多いので、肥満ならまず体重を減らします。さらに、膝を支える大腿四頭筋(太ももの前面の筋肉)を強化することが一番の治療法です。**

急性、炎症のときはアイスパック、包帯などで圧迫気味に固定し、安静にします。痛みが和らいだら逆に温熱療法に変え、サポーターや弾性包帯などで軽く固定します。正座や強い屈伸を避け、椅子や杖を用いるなど、膝の負担を少なくします。

また、膝に関節液(水)がたまると注射器で水抜きをしたりしますが、原因が残っている限り、これを繰り返すこととなります。膝の水を抜くことが治療だと勘違いしないことも大切です。



効果的な毎日の運動

- ①膝の下に枕を当て足を上げ 5 秒停止      ②足を下げ 5 秒      ①～②を 5 回繰り返す。



### 県少年錬成大会が開催



11 月 23 日小杉総合体育センターで第 33 回富山県少年柔道錬成大会が開催されました。この催しは柔道大会の中でも最も大きな試合です。県内の 33 チームが参加し、櫻心柔道塾からは 2 チーム出場しました。残念ながら、予選リーグは一位で通過しましたが、決勝トーナメントでは一回戦敗退と残念な結果に終わりました。優勝は、前年度優勝の津沢柔道スポーツ少年団となりました。

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

### 57歳 男性 左アキレス腱断裂

自宅玄関前で溝を飛び越えた際に”ビチ”と音がしたような感じになり歩行不能となった。シモンズテスト(アキレス腱の検査)陽性で、アキレス腱断裂と診断。

アキレス腱の断裂は即手術が一般的ですが、現在では保存的な治療も、手術をした場合と変わりがないと言う結果が出ています。しかし、仕事を休まなければならない事情があり、入院を希望する患者さんが多いのも現実です。



#### 高岡市民病院へ紹介

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、タイヤの入れ替え時期には少し早いのかなと思いましたが、12月の休日の予定が一杯でしたので、スノータイヤの入れ替えることにしました。子供たちに手伝わせ作業を行いました。三男にはタイヤを転がし運ばせる役を、長女にはホイールのネジをゆるませたり、ジャッキを降ろす作業をさせました。始めは面白がって手伝っていましたが、次第に飽きてきたのか文句を言うようになり作業がはかどりませんでした。言われた事はするのですが、自分で考えて次は何をすればいいのか、何を使うのか…同じ作業のことですから分るはずなのに行動ができずとても歯がゆく感じました。これは現代の子供の特徴であるとテレビで放送していましたね。教育の現場でも子供たちに考えさせ、自分で判断するような授業を提起していると…今まで、体験したり経験したりする機会を与えなかった私のせいでしょうか…

柔道の試合でも負けてしまうのは自分で考える力が不足しているんですね…きっと。

#### 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/>