

# 中川接骨院だより

平成 20 年 4 月 1 日発行 第 38 号

## からだの雑学

### こむらがえり



こむらがえりは激しい痛みを伴ったふくらはぎの痙攣で、子供には少なく歳をとるほど多くなります。好発部位は下腿三頭筋、大腿四頭筋、大腿二頭筋です。

こむらがえりの誘因として多くの要因が挙げられます。運動不足の人が急に激しい運動を行った時、下痢や高温下での運動によって脱水症状になった時、アルコールを多飲した時、冷たい水の中に急に飛び込んだ時、過労、カルシウム・マグネシウム・ナトリウムなどのミネラル不足、ビタミンB1不足などが挙げられます。

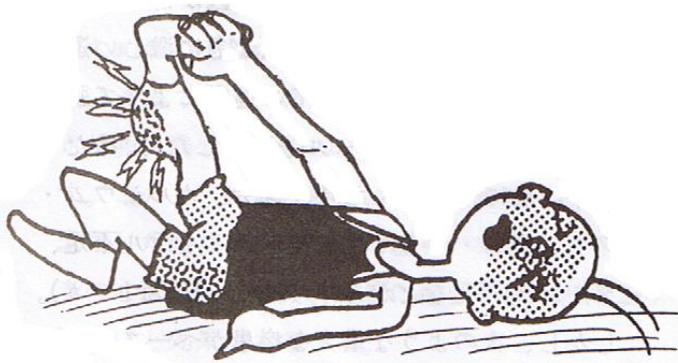
しかし、次のような重大な疾患がベースに存在することがありますので、頻繁に繰り返す場合には注意しましょう。つまり、筋ジストロフィー症、椎間板ヘルニア、末梢神経損傷や脊髄前角細胞疾患、糖尿病などの疾患です。

発作時には痙攣している筋肉のマッサージを行ったり、あるいは

は温かいタオルなどを局所にあてるといいでしょう。

筋肉の循環が改善して、痛みが消失する効果があります。そのほか、自分で足部を上げる筋肉(前けい骨筋)を収縮させるか、あるいは他動的に足部を上げて痙攣を起こしている筋肉を伸ばす方法もあります。痙攣が消失してもすぐに運動を開始するのではなく、しばらくは安静にするとよいでしょう。

予防策は、冷えや疲労、緊張を避け、汗をかいたら水分の補給も大切です。



## 第 28 回全国少年柔道大会 富山県大会開催



3月9日富山武道館で全国の出場を賭けた大会が開催されました。この催しは毎年、新六年生が中心の初めての大会です。この大会で櫻心柔道塾は、一回戦敗退という残念な結果になりました。次回こそ良い成績を収めてほしいものです。

また、3月29日に6年生三名の卒団式を行いました。

中学へ行っても、柔道で学んだ忍耐・努力を糧にさらなる成長をしてもらいたいです。

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いたら、相談してくださいね。

父談

## 当院での症例

腰痛を訴え来院

高岡市在住 M.Yさん 47歳女性

- 【問診】介護の仕事をしている為、無理な体勢から介護者の体を起こす動作が多く、1か月前より徐々に痛みが激しくなり来院
- 【検査】前屈時の左仙腸関節に運動痛と左第五腰椎横突起腸腰靭帯付着部の圧痛あり  
S L Rは左右陰性 左ハムストリング筋↓ 左前方腸骨変位
- 【施術】S O Tブロックで骨盤矯正、左腸骨を後方へ引き上げ仙腸関節を正常な位置に合わせる。  
左ハムストリング筋に力が入るようになる。  
再度、前屈動作を試み 5→1 の痛み改善の変化あり
- 【考察】右足を前方に出した状態で介護者を引き起こす動作が多いために、骨盤に捻じれが生じ痛みが生じたものと考えました。

### まき爪の痛みがなくなりビックリ!!

足の母趾（親指）に見られる陥入爪（巻爪）は発生すると非常に痛く、のちに、腫れ化膿などを引き起こし、とてもやっかいなものです。

痛みから避けたいが為に、爪の食い込んだ部分を深く切りこんでしまい、一時的に痛みはなくなりますが、爪が伸びるにつれ食い込みはますます強くなり、また切ってしまうと、そのくり返しによる悪循環を引き起こすケースが多く見られます。あるいは長期放っておいて、歩行もままならない程苦しい経験をしている方も多く見られます。

B/S 矯正法により、痛みを軽減させると共に、爪の切り方を始め日常生活での注意・手入れ、今後の靴の選び方がいかに大切であるかをご理解頂き、自発的に予防への努力を意識して頂くように指導しています。

※健康保険は使用できません、一趾（一本）¥4,200 で当院で矯正します。

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、能町保育園の修了式がありました。上の子から数えて11年間、毎日送り迎えをしていた妻に拍手を送りたいくらいです。（私は数えるくらいしか保育園には足を運んでいないのですが…）

この春から下の子もいよいよ一年生！ますます忙しくなりますが、私自身、じっくりと子供の成長を見守り・楽しみ、何事にもあきらめず取り組むことができるような環境を作っていけたらと思います。

### 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。

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/>

