

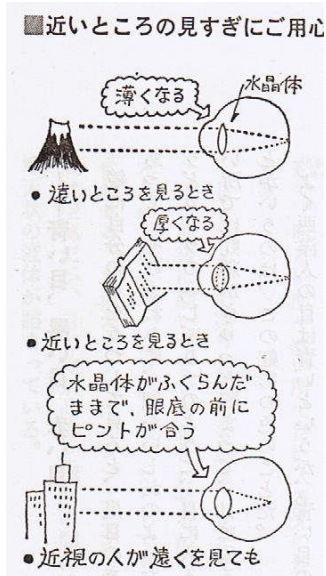
# 中川接骨院だより

平成 20 年 12 月 1 日発行 第 46 号

## 意外と知らない体のヒミツ



### \*なぜ近視になるのか\*



近視の原因には、遺伝と環境があります。

両親が近視だと子供はたいてい近視になりますが、これは遺伝です。眼球が前後方向に長いと水晶体を通ってきた光が網膜上に集まらないで、網膜より前で像を結ぶことになります。そのためピントがぼけて近視になります。これが遺伝による近視で「軸性近視」といいます。

近視で多いのは環境によるほうです。水晶体は“目のレンズ”です。毛様体という小さな筋肉で、水晶体を厚くしたり薄くしたりして、見るものにピントを合わせます。近くを見るときには厚くなり、遠くを見るときには薄くなります。

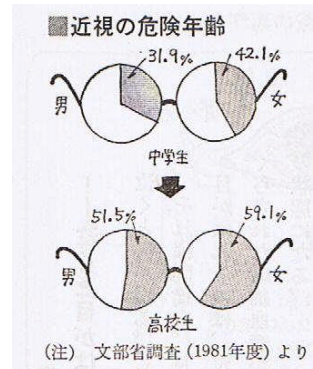
ところがいつも近いところばかり見つけていると、水晶体が緊張して膨らみすぎで元に戻らなくなります。つまり、近いものにピントが合う状態が固まって、遠いものにピントが合わなくなります。これを「屈折性近視」といいます。

近視は、小学生の頃、長時間近くを見るために起こることが多いので、学校近視、あるいは仮性近視と呼ばれています。

受験戦争が激しい、家が狭い、テレビ・パソコンを見る、漫画を見る、ゲーム機で遊ぶ……など悪条件が重なって、こどもの近視は増えています。

照明や姿勢に気を配り、目を疲れさせないなど気をつけたいものです。

ブルーベリーなどの健康補助食品も上手に取り入れるのもいいかもしれませんね。



## 第 34 回富山県少年錬成大会で櫻心塾が三位入賞



11月23日にアルビス小杉総合体育センターで開催されました。4チームの予選リーグを1位で通過し、決勝トーナメント1回戦は県営富山武道館Aチームに2-3と接戦を制し波に乗ったのですが、二回戦目に戸出柔道スポーツ少年団に負け惜しくも3位という結果に終わりました。

しかし、試合には負けたのですが4.5年生の試合内容に成長を感じ取れ、来年につながるものであったと思います。

## 当院での症例

右第1趾の巻き爪 高岡市在住 S.Mさん 66歳女性



### 【問診】

長時間の歩行で疼痛を訴える

### 【施術工程】

- ①プレートの密着をよくするために爪の表面を磨く
- ②爪の油分を Clean-EX で洗い流す
- ③プレートの長さを爪の大き

さに合わせカットする④医療用接着剤で仮止めをする⑤硬化剤を吹き付ける⑥余分な接着部分を削り作業終了 約25分

上記の症例は、3回の張り替えで改善したものです。

### 【考察】

爪の生え換わるスピードは個人差がありますが、一か月に1~2mm程度です。きれいな爪の状態になるには、最低半年間は必要となります。

プレートが装着できない巻き爪は、①爪水虫 ②キズ、化膿、出血など医療処置を必要とする状態 ③割れている爪です。詳しくはご相談ください

急性の外傷、疲労等による腰痛、肩こり、O脚、骨盤矯正には  
**カイロ治療**が効果的です。

カイロ治療は、真の原因をさぐり全身的な治療を施します。

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

回数券は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、中学校のスポーツエキスパート(非常勤講師)をしている関係で、「子供の体力向上推進フォーラム」の講演を聞きに行きました。その中で興味を引いたのが、子供の睡眠時間と生活習慣の関係です。

夜更かしをして朝も起きられない→朝食が食べられない→午前中、学校で集中できない→授業が面白くない→先生、親に叱られる→勉強をやる気になれない→マンガかテレビかゲームに夢中になる→寝るのが遅くなり、睡眠不足になる。このような悪循環が生活の乱れにつながっていくという話でした。

夜間の睡眠中に成長ホルモンは分泌されます。睡眠に入って30分程度で、ノンレム睡眠(深い睡眠)に入りますが、その時、成長ホルモン分泌量は最大となります。睡眠は子供の成長に不可欠なのです。

「寝る子は育つ」とは昔から言われる通り、睡眠時間がしっかり確保されれば問題ないのですが、ただ、我が家の子供たちのように、何もしないで眠ってばかりというのも困りますけど(\*^\_^\*)

### 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。[高岡市柔道]検索クリック

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

<http://takaokajudo.web.fc2.com/>

