

中川接骨院だより

平成 22 年 7 月 1 日発行 第 65 号

低血圧っていつから？

一般的に低血圧と言われるのは、最高血圧の数値が 100 以下の場合です。ただ血圧が低いだけと見てあまく見て放置していると、脱力感やめまい、動悸、息切れなどのさまざまな症状がでてきます。

体がだるい、やる気が出ない、胃が張るといった症状のある人は、一度血圧をチェックしてみるといいでしょう。案外、低血圧が原因だったりするのです。

低血圧は過労や緊張感が原因になっていることが多いので、十分な睡眠をとって、規則正しい生活を心がけましょう。高齢者は脱水症状に陥りやすいので、普段から水分を多く摂ったり、食事のときに血圧を上げる効果のあるコーヒーを 1、2 杯飲むのもいいでしょう。

また、下半身に血が溜まるのを防ぐために、弾力性のある腹巻や、女性ならストレッチ効果の高いストッキングをはくことも低血圧の治療方法のひとつです。普段の生活に取り入れてみましょう。



低血圧の人が朝起きられないワケ

低血圧は、心臓と動脈が収縮する力が弱いために、血圧が正常な高さまで上がりません。

通常、眠っている間の血圧は起きて活動しているときよりも低くなっています。目覚めと同時に血圧を上昇させ、全身に血液をめぐらせてこれからの活動に必要な栄養と酸素が運ばれるのです。

ところが低血圧の人は、前述の理由により血液のめぐりが悪くて、起きてからしばらくの間ぼんやりしているか、立ちくらみやめまいなどの不快な症状に悩まされることが多いです。

午後になって少しずつテンションが上がってくるために夜型の生活になりがちで、翌朝はまた起きるのがつらいというような悪循環を繰り返すことになります。

この悪循環を断ち切るには、思い切って夜型から朝型の生活に変えることが大切です。

朝、起きるのがつらいときは、布団の中で手足を思いっきり伸ばしたり、両手のひらを開いたり閉じたりして、末端に血液が行き届くようにするといいでしょう。

ただし、勢いよく布団から飛び起きるのは貧血の元になるので注意しましょう。

「病院では教えてくれない 健康の常識」から引用



第 45 回高岡地区中学校選手権大会で個人優勝



6 月 13 日に高岡地区中学校選手権大会が高岡武道館で開催。次男の貫志(中 3)が 66kg 級で準優勝、長女の佳菜恵(中 2)が女子 52kg 級で優勝しました。志貴野中学校の団体戦は男女ともに、あと少しのところで県選出場を逃してしまいました。チャンスはあったのですが、残念でなりません。7 月 18 日に開催の県中学校選手権大会で個人戦の全国大会を目指します。 父談

当院での症例

射水市在住 O.A さん 26歳 女性

【問診】

一週間前に、自宅で乳児を抱き上げた際に腰部にピクリとした感じが発生、しばらく様子を見ていたが、徐々に痛みが増し起居動作困難となり来院する

【検査】

ケンプレテスト+ SLR- 仙腸関節のストレス test+ 下肢知覚- 腱反射- 前屈時に左右の仙腸関節に運動痛あり 仙腸関節のモーパルで HP 左恥骨下方変位 左内転筋↓ 右短下肢 4ヶ月前に出産以上のことから仙腸関節の捻挫と診断 カテゴリ 2 (関節がグラグラの状態)

【施術】

1 回目

胸郭リリースで横隔膜の緊張改善、骨盤隔膜、ブロックで骨盤のゆがみを矯正し、同時に左恥骨を圧着、左内転筋が正常に回復 前屈時の疼痛 10→3 に改善 骨盤ベルトを装着し治療終了

2 回目(2 日後)

痛みはかなり軽減、前回と同様な施術

3 回目(3 日後)

痛みはないが不安感が残存 骨盤ベルトを装着の重要性を説明

4 回目(4 日後)

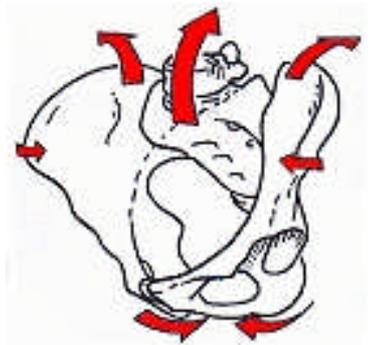
主訴消失し治癒

【考察】

今回の症例は、お産の後で女性ホルモンの分泌が盛んになり、骨盤を閉めている靭帯が緩んだ為に、痛みが発生したと考えました。ユルユルの関節は固定が重要です。しかし、関節を正常な位置に戻さないとゆがみのままで固定され、不定愁訴の原因の一つとなることが多いのです。

早期の治療は関節を元の状態に戻し、後遺症を残さないためにも重要です。

※カイロ治療は健康保険適用できません。



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、小杉総合体育センターで、県高校総体が開催 我が家の長男(高2)も出場したのですが、春季大会で負傷した右肩を再度痛めてしまい、今期絶望と言う残念な結果となってしまいました。優勝出来るチャンスがあったのに残念で仕方がありません。次男と長女にはその分頑張ってもらって全国大会出場を期待します。

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。

中川接骨院ホームページ [高岡市柔道]で検索クリック

<http://judo55.com/> と 携帯版 <http://judo55.mobi/> です

