

# 中川接骨院だより

2023年 11月1日発行 第225号



## 背骨に影響する枕の重要性

身体と首の位置関係が悪くと、朝起きたときにいつも肩が凝っていたり、寝違いをおこしたり、起きた瞬間にぎっくり腰を起こしたりするようになります。このメカニズムを知ることによって、枕の正しい選び方を考えなければいけません。

頸椎は、前方カーブになっています。この前方カーブは、7つの骨が積み上げられてできています。この一つ一つの骨には、脳からつながっている脊髄という神経を通す穴があいています。この穴が組み合わせさって、トンネルを作っています。このトンネルには、脊髄が通っていますが、周りを脳脊髄液が流れていて、隙間などありません。もしこのトンネルが狭くなったら、脊髄は圧迫されてしまいます。

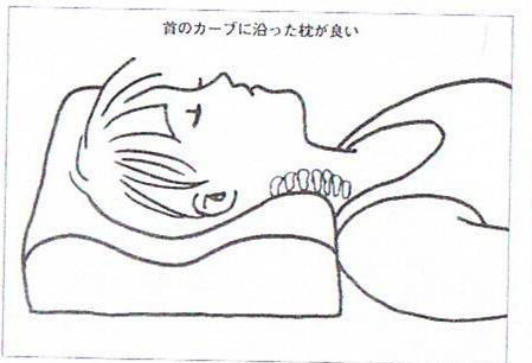
圧迫された脊髄は、その部分から先への命令の伝達が減ってしまい、筋肉の働きができにくくなります。働きにくくなった筋肉は、徐々に硬くなりますので、筋肉が凝った感じになります。そのために、肩こりや、寝違いや腰痛を引き起こすのです。ひどいと麻痺が起こります。では、どのような場合に、トンネルが狭くなるのでしょうか。

下を向くことを屈曲といいます。首を屈曲させると関節の向きに沿って斜め上に動きながら、前に倒れます。そのために、脊髄を通す穴も斜めにずらされるために、トンネルが楕円状になってしまい狭くなってしまいます。

上を向くことを伸展といいます。首を伸展させると関節の向きに沿って斜め下にずれながら後ろに反ります。この場合も屈曲と同じで、トンネルが楕円状になってしまい狭くなります。

また横になったときに、枕が低くて頭が下がる場合も首の関節に良くありません。枕の高さを調節して、背骨が首から腰にかけて真っ直ぐになるようにして横になりましょう。

脊髄のトンネルを最も大きく使えるのは、「きをつけ」の姿勢で立って水平線を見ているときの首の前方カーブです。つまり、枕の理想的な高さは、このままの状態を保ったまま寝ることが一番理想的です。そして、首のカーブに沿って首を下から支えてくれるもの、材質は、表面はソフトで、芯のほうは、ある程度反発力のあるものが良いと思います。



## 紅葉旅行に出かけました。



今回、行ってきたところはレールマウンテンバイク「ガッツンゴー!!」自転車と廃線後の鉄道を組み合わせたアクティビティに挑戦しました。神通川沿いの溪谷を神岡鉄道の廃線鉄道のレールの上に載せた固定トロッキに電動アシスト自転車で走る溪谷コースです。2.2<sup>キロ</sup>を往復約75分かけて走りますが、苦痛に感じません。

クマがコース上に出没した場合は、その日の出発バイクがすべて中止となると言われていて、少し不安もありましたが、鉄橋を渡りト袖をくぐり抜け周りの景色は紅葉で最高!!!!!!の気分です。幸せを感じる事が出来ました。。

## 当院での症例 左第 2.3 中足骨骨折の疑い

高岡市在中 27 歳 女性 左足関節捻挫

### 【問診】

旅行先で階段を踏み外し転倒した際に左足首を強く捻り負傷

### 【検査・テスト】

前距腓靭帯に圧痛と腫脹、第 2.3 中足骨に圧痛と皮下溢血あり骨折の疑いもあり、クリニックにレントゲン検査を依頼する。

### 【施術】

関節を元の状態に整復しレサキギプスで固定を施す。

約 30 日で経過良好にて治癒

### 【考察】

足関節の外反捻挫では前距腓靭帯の損傷の場合が多いのですが、今回第 2.3 中足骨に圧痛があり骨折の疑いもありレントゲン検査を依頼しました。検査の結果、骨折線(骨折があれば骨に影が写る)は出ていなかったのですが、骨にヒビが入っている可能性がある為、レサキギプスで固定を施しました。



## 接骨院での治療の利点(手術を伴わない骨折)

☆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ビックリするほど格段に安い。

(具体的な治療法と負担金額などはお尋ねください)

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

**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)	2,200円
治療料	4,400円
回数券 [5回券]	21,000円
回数券 [10回券]	36,000円

回数券は家族の方もご使用できます。 但し初診料(検査)2,200円は別途必要です

### 編集後記

10月の編集後記で、大腸の内視鏡検査をした時の続編です。7月に健康診断をした検査結果はヘモグロビンA1cが7.3と高い数値は「糖尿病」です。毎朝の自転車漕ぎと筋トレは欠かしたことが無いのに.....残念主治医からは「正常値は6.0以下ですから7.0を超えると治療レベル」と宣告されました。

私は「判りました。もう一ヶ月トレーニングと食事制限で頑張りますので、それでも数値が変わらないようでしたら薬を飲みます」と約束して帰ったのです。その1か月後に再検査し結果を確認したところ、ヘモグロビンA1cが5.9、血圧も下がり他の臓器の数値も正常値に戻っていたのです。どうやって正常値に戻したのか? 実践した事は、少しだけ食事の量を減らし、夕食後に30分散歩した事だけです。※学生の時から食事量は変わらず、食べすぎが一番の原因だったかも.....10月は、長男の嫁の安産祈願、父と兄の法事、姪の結婚式、柔道の昇段審査、妻と二人での紅葉旅行と毎週沢山のイベントがありました。健康に過ごせたから様々な行事が出来たのだと思います。これからは更に、自分の健康管理に注意して12月に行う検査で正常値を維持できるように頑張ります。.....(^^)/

### 診療時間の案内

平日 午前8時30分～午後12時00分 午後3時00分頃～午後7時  
土曜日 午前8時30分～午後12時00分 日曜・祝日は休診 受付は終了30分前  
自由診療 随時受付 TEL26-5755

