

# 中川接骨院だより

2024年 3月1日発行 第229号

## 赤ちゃんは、なぜ眠ってばかりいるの？



生まれたばかりの赤ちゃんは、一日のうち20時間くらい寝て過ごしています。しかし、1回に続けて眠る時間は、長くても4時間くらいです。1日24時間のリズムとは関係なく、短いリズムで睡眠と覚醒を繰り返しています。

なぜ、赤ちゃんは、このような睡眠サイクルになるのでしょうか。それは、赤ちゃんには、まだ1日24時間を周期とする「サーカディアンリズム」ができていないからです。



サーカディアンリズムとは、朝になると目覚め、夜になると眠るという一定のリズムを24時間周期で繰り返すことを言います。この規則正しいリズムを司っているのが、視床下部の視交叉上核というところにある体内時計です。

人間が、体内時計を1日24時間にしておくシステムは、強い日光を一定の時間浴びなければ起動しないようになっています。日光を浴びることにより、視交叉上核から松果体に目を覚ませる指令が送られます。体内時計を常にリセットしておくためには、日光を浴びる必要があるのですが、赤ちゃんにはまだ日光を浴びる機会も少なく、1日24時間の睡眠と覚醒のリズムがまだ完成していないため、睡眠時間が長くなるのです。

しかし、生後3~4ヶ月ごろから起きている時間が増え、夜の睡眠時間が長くなっていきます。

これは、光、音、温度、などの外からの刺激や、母親や家族などからくる刺激などで、生活環境にあったように睡眠時間も変わっていくためです。こうして、しだいに昼間は起きていて、夜は眠るというパターンが確立されていくのです。

『人体の不思議』 博学こだわり倶楽部から引用

## うそつきチームはどれでしょう

A、B、Cの3チームにリレー競争の順位を聞いたところ、次のように答えました。

Aチーム「わたしたちは1位でした」

Bチーム「ぼくたちは2位だった」

Cチーム「わたしたちは1位でなかった」

この3チームのうち1チームはうそを言い、2チームは正しい事を言っています。

正しい順位は、1位.....、2位.....、3位.....を並べてください

中学校の入試問題です

答えと解説はウラ



## 当院での症例 左第五趾脱臼骨折

高岡市在中 13歳 男性

### 【問診】

中学校の武道場で乱取り中に足払いをした時に相手の足にぶつけ負傷

### 【検査・テスト】

左第五趾に限局性圧痛と腫脹、皮下溢血、運動制限、受傷発生機転から骨折の疑いがあり、病院でレントゲン検査を依頼する。医師より骨折と診断、医師の同意を得て施術する。

### 【施術】

遠位骨を末梢方向へ牽引し側方転移を除去し、アルミ副子を骨折部に当て固定を施す

約40日で経過良好にて治癒



## 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。

正解は 1位A 2位C、3位Bでした

まず、3つのチームの発言を表にまとめます

	1位	2位	3位
Aチーム	○	×	×
Bチーム	×	○	×
Cチーム	×	○	○

表を見ながらウソをついているチームを見つけましょう

Aチームがウソをついているとすれば、1位がいなくなります。また、Cチームがウソをついているとすれば、1位が2チームになってしまいます。だから、残ったBチームの言っていることがウソになります。Aチームの発言は正しいので1位が決まりました。Bチームの発言はウソなので3位と分かりますね。

結局、ビリのチームが嘘をついていたと言う事になります。

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

1月20日に長女に長男が生まれ6日後に初産帰りで我が家にやってきました。私たち夫婦にとっても初孫で嬉しい限りです。妻と娘と孫の3人は同じ部屋で過ごしているのですが、夜泣きと自身の睡眠不足が重なり大変だと思います。乳児の成長は早いもので初めて着た産着も日に日に身体が大きくなり今ではちょうど良いくらいになりました。私より先に孫を授かった知人の話では「自分の子供より孫が可愛いと」話していた事を思い出したほどな一と納得!!!!1これから、沢山の行事が楽しみです。....(^^)/

### 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

