

# 中川接骨院だより

平成 17 年 12 月 1 日発行 第 10 号

## 隠れ脳梗塞は 30 代でも危険！

栄養過多で運動不足、ストレスの多い現代人には、脳に小さな血栓ができる『隠れ脳梗塞』が意外に多いことがわかってきています。これは自覚症状のない無症候性脳梗塞という微小脳梗塞なのですが、つい最近まで医師も重要視していませんでした。脳の血流を交通にたとえると、これ自体は毎日起こる渋滞のようなものなのですが、そこで火災が起これば大惨事です。これと同じことが脳で起こると隠れではない、重い脳梗塞になります。隠れ脳梗塞は誰もが関心を持たなければなりません。たとえば、朝起きたとき手足がしびれ感覚が鈍くなる。めまいがし、天井が回る。食事中にはしを落とす。こんな症状があると隠れ脳梗塞の可能性があります。隠れ脳梗塞は、本当の脳梗塞になる一歩手前の状態なのです。

隠れ脳梗塞とは典型的な生活習慣病で、①血圧が高く不整脈がある ②糖尿病 ③高脂血症 ④喫煙者、といった人が危険です。まずは生活習慣を改善することがカギです。それと、水と適度な運動が大事です。水は、飲むと身体の中の自律神経のバランスが保てます。また、必要な分だけ少しずつ飲めば、脱水に強くなります。脱水状態になると、血液循環が悪くなり、脳に行く血液が不足し、血管に血栓などが詰まる原因にもなります。運動は、汗をかきすぎても脳の血流に影響がでない脱水に強い身体を作ります。



以上のことから、ふだんの生活に運動と水の摂取を取り入れて、隠れ脳梗塞にならないよう自分で努力しましょう。当院には、血液をサラサラにする効果がある『医王水』を設置しておりますのでご自由にお飲みください。無料です。

ペットボトルでの販売もします。ご利用ください。 **1本380円(税込)**です。

次回より、空のペットボトルをお持ちいただければ、 **1本200円(税込)**です。



## 能町小学校 3 年生が見学

24日に能町小学校の三年生の四人が、社会科見学に訪れました。

「患者さんが一番多い時間帯は何時ごろですか？」 「腰を治す機械はどれですか？」など、ふだん疑問に思っていることを質問していきました。

皆で何を質問しようかと悩んだことと思います。



## 正しい歩き方を覚えよう！

正しい歩き方とは、身体に負担をかけずに、効率良く省エネルギーで長く歩いても疲れない歩き方です。

歩き方の仕組みは、きっかけを作る片足を前に出すと上半身が前に出ること、後ろ足の股関節から膝までの腿がついてこようとします。その後すぐに爪先で蹴ることによって、膝から下のすねが、膝を中心に振り出されます。振り出された足は、かかとのやや外側で着地します。かかとに乗った体重は、足の縦アーチによって、衝撃を吸収されてしだいに前方へ移ります。足のうら全体が着くころには、体重はやや内側にかかり始め、親指と人差し指の間に移ります。最後に、この指二本でけり蹴ります。

### ★正しく歩くポイント★

- ① 胸を張るようにすると、自然と背筋が伸びます。
- ② なるべく遠くを見るようにします。この時あごが上がらないようにします。
- ③ 初めの一步目からいつもより歩幅を広く、爪先を真っ直ぐに向けて振り出します。
- ④ 振り出した足は膝を伸ばして、かかとから着きます。
- ⑤ 足の裏全体が着いて体重を支えているときは、膝を伸ばします。
- ⑥ 親指と人差し指で強く蹴ることで、足が前に勢いよく振り出されます。
- ⑦ 腕は、自然に大きく振ることで、歩くリズムをつけることができます。

原因（外傷ケガ）のない、疲労等による腰痛、肩こりはカイロ治療が効果があります。

**治療費 平成 18 年 1 月より治療費が上がります**

初診料（検査） 2,100 円

治療料 3,150 円 →4,200 円

回数券 5回券 14,700 円 →16,800 円

回数券 10回券 28,350 円 →33,600 円

家族の方もご使用できます。但し初診料（検査） 2,100 円は必要です

**値上がり前の回数券は有効ですので、お早めにお買い求めください**

### 編集後記

インフルエンザが流行する季節となりました。皆さんはどのような予防をしていますか？先日、予防接種を受けてきました。病院により金額は違いますが、5,000 円もしました。

でも、鳥インフルエンザには効果はないのです。安心料かな、でも高い出費です。

うがい、手洗い、人込みに行かない、マスクをする、これが最善の予防策です。

人に迷惑をかけないように（インフルエンザをうつすこと）にしなければいけないですね!!

### 診療時間の案内

平日 午前 8 時 30 分～午後 12 時 30 分 午後 5 時～午後 8 時

土・祭日 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。

**12 月の休診予定日 4(日). 11(日).18(日).25(日).23 午後(木). 30 午後(金).**

**年末年始休診 31(土).1(日).2(月).3(火).4(水).**