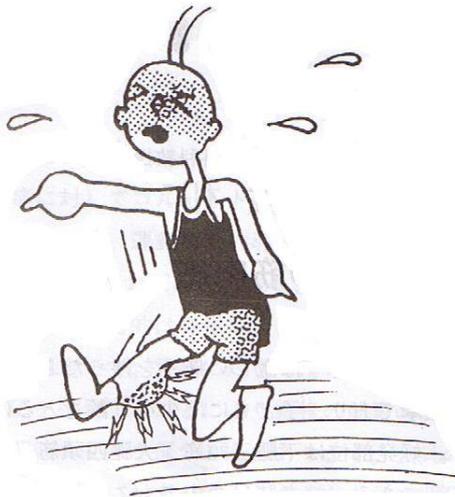


# 中川接骨院だより

2022年 8月1日発行 第210

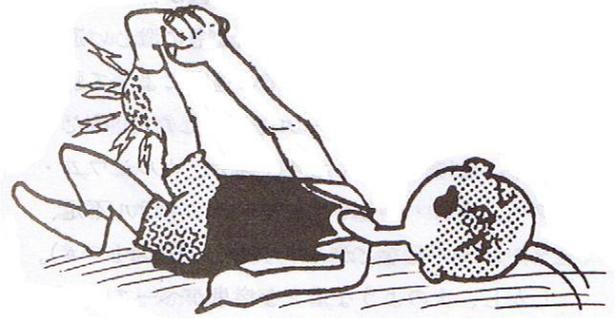
## からだの雑学 こむらがえり



こむらがえりは激しい痛みを伴ったふくらはぎの痙攣で、子供には少なく歳をとるほど多くなります。好発部位は下腿三頭筋、大腿四頭筋、大腿二頭筋です。

こむらがえりの誘因として多くの要因が挙げられます。運動不足の人が急に激しい運動を行った時、下痢や高温下での運動によって脱水症状になった時、アルコールを多飲した時、冷たい水の中に急に飛び込んだ時、過労、カルシウム・マグネシウム・ナトリウムなどのミネラル不足、ビタミン B1 不足などが挙げられます。

しかし、次のような重大な疾患がベースに存在することがありますので、頻繁に繰り返す場合には注意しましょう。つまり、筋ジストロフィー症、椎間板ヘルニア、末梢神経損傷や脊髄前角細胞疾患、糖尿病などの疾患です。



発作時には痙攣している筋肉のマッサージを行ったり、あるいは温かいタオルなどを局所にあてるといいでしょう。

筋肉の循環が改善して、痛みが消失する効果があります。そのほか、自分で足部を上げる筋肉(前けい骨筋)を収縮させるか、あるいは他動的に足部を上げて痙攣を起こしている筋肉を伸ばす方法もあります。痙攣が消失してもすぐに運動を開始するのではなく、しばらくは安静にするるとよいでしょう。

**予防策は、冷えや疲労、緊張を避け、汗をかいたら水分の補給も大切です。**

中央に漢字一字を入れて二字熟語を 4 つ完成させましょう！

## 当院での症例 妊娠7ヶ月で左股関節と腰痛を訴える女性

高岡市在中 32歳 女性

### 【問診】

2人目の妊娠で2ヶ月前から起床時と約30分の歩行で腰痛と左股関節痛を訴えている。  
現在7ヶ月目、横になり身体を休めると楽になるとのこと

### 【検査・テスト】

左腸腰筋(左側の骨盤を支える筋肉)が低下と左側の骨盤が前に傾き  
左の恥骨が下方に変位して、更に 左仙腸関節の圧痛あり 左股関節  
の開脚の制限がありました。

### 【施術】

ブロックを使用し仰向けで左前方腸骨を矯正、左の恥骨が下方に変位を足方より頭方に圧着し矯正、左内転筋と左腸腰筋の筋力が回復、骨盤の動きを確認し治療終了 骨盤ベルトを装着するように指示

二回目(8日後)

前回と同様な施術股関節痛と腰痛は歩行痛はかなり軽減

三回目(15日後)

前回と同様な処置

気にならない位に良好まで改善

### 【考察】

骨盤を構成する仙腸関節は、強靱に外力に抵抗する力をもっており、仙腸関節の傾きは、骨盤の安定に重要な要素です。しかし、仙腸関節面の形状は耳介状の面をもち、個人差が非常に大きい為、左右の仙腸関節面が形態的に異なることが多く、仙腸関節がより垂直に近かったり、非対称である場合、仙骨から腸骨に直接連結する筋肉はない為に、その安定は靭帯にすべて負うこととなります。

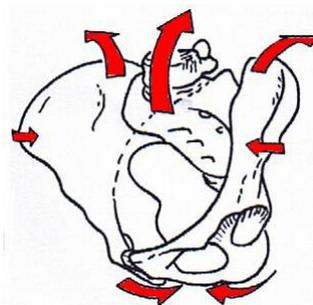
**※ 早期の治療は関節を元の状態に戻し、後遺症を残さないためにも重要です**

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

先日、松の剪定をしてもらいました。一年に一回の事ですが、戸惑いもなく驚くほど沢山の枝を切り落として行くのを眺めプロの仕事は違うのかなーと感心していました。剪定が終わり職人さんから人差し指位の毛虫が4匹位いたと報告されました。

昨年、細菌感染で松の葉が落ち散々な思いをしたので、次の日に急いで殺虫剤を散布しました。ところが、一休みしていたら急に雨が降ってきて散布が無駄な結果となりました。事前に天気予報を確認すれば良いものも、いつも、思ったら直ぐに行動して失敗してしう私の悪い癖。"急いで事は仕損じる"ということわざをいつも身に染みているはずなのに。またやらかしてしまいました。.....(>\_<)

### 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30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 二字熟語答えは“時”(ていじ、とけい、ほととぎす、かたとき)

“雑”(こんざつ、ざつねん、ぞうすい、はんざつ)でした

