

# 中川接骨院だより

2024年 5月1日発行 第231号

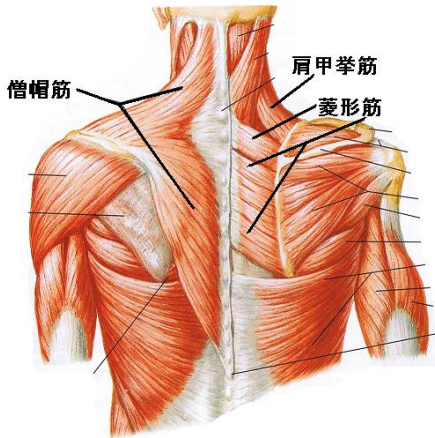
## からだの雑学

### 肩こりのメカニズム



健康な筋肉にはほどよい弾力があります。そしてこれは筋肉を形成している細胞内に水分や血液がスムーズに循環していることが基本となります。しかし同じ姿勢をずっと続けていたり、過労や睡眠不足が続いたり、ストレスがたまったりすると血行がにぶくなり、その結果、筋肉がはれ、動きが硬くなってきます。こうした筋肉のこわばりを「こり」といい、なかでも肩の周辺の筋肉に起こるものを「肩こり」と言います。

また、肥満も肩こりの原因の一つです。太ってくると、筋肉内に脂肪が貯まります。そうすると筋肉を保護している筋膜の中で筋肉自体はしめつけられたような状態になり、血行が悪くなるため、「こり」が発生してしまうのです。

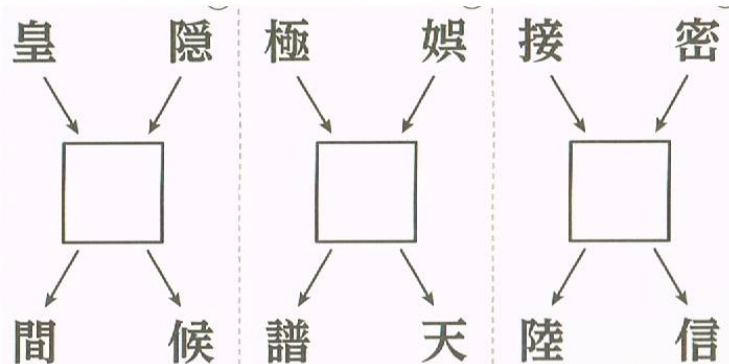


正常な状態の筋肉は、筋肉内にたまった乳酸などの疲労物質が血液中の酸素によって分解されます。しかし、仕事などで長時間同じ姿勢をとっていたり、緊張が続いたりすると筋肉は硬くなり、血管が圧迫されて血液の循環が悪くなります。なかでも肩甲骨をつりさげ、腕や手先を支えている肩のまわりの筋肉は非常に緊張しやすく、日常的なストレスや血圧の変化、自律神経の影響を受けやすい場所です。この肩の筋肉がこわばってしまい、筋肉内にたまった疲労物質の分解が効率的に行えなくなってしまうと、それらの不要物質(疲労物質)が周辺の神経を刺激して痛みが生じます。これが一般的な肩こりのメカニズムです。

揉んで筋肉の血液循環をよくしてやれば、一時的に楽になるのですが、マッサージ等で返って痛みがひどくなった経験はありませんか？筋線維は規則的に配列しているので、強く揉んだり叩いたりすると筋肉は炎症を起こしたり筋線維が損傷したりして、そこが癒痕化したり癒着したり、ひどい場合は石灰化して筋線維の伸び縮みが出来なくなり、筋肉の機能が損なわれてしまいます。

その結果、マッサージをしてもらっても、強い刺激でないと何にも感じなくなり慢性の痛みに変化していきます。あなたの、まわりにいませんか？カイロ治療では、痛みの原因をさぐり根本治療をめざします。

## 矢印の方向に読むと熟語になります。



漢字一字を入れてください

読み方も大切です

## 当院での症例 右第5趾基節骨骨折

高岡市在中 45歳 男性

### 【問診】

自宅の階段で踏み外し転倒した際に右足趾を捻り負傷

### 【検査・テスト】

右第5趾基節骨の圧痛と腫脹、運動制限、疼痛有り、急患医療センターで骨折と診断される。その後、クリニックでレントゲン検査を依頼し右第5趾基節骨骨折と診断され医師の同意を得て施術する。

### 【施術】

基節骨を側方向より剥離を圧着し整復完了、リサモとテーピングで固定を施す。

約60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。

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

晴天にも恵まれた先日、桜が満開の射水神社で孫のお宮参りに行ってきました。自宅では顔を真っ赤にして泣き叫ぶ事が多いのですが、神主が祝詞を上げ大きな音の太鼓を打ち鳴らしても泣かなかったので、将来、大物になるのではないかと期待してしまいました。

日々の成長は早く驚くばかりです。愛想笑いもするようになり顔は可愛くてまぶしい限りです。孫の顔を見た人は私に似ていると言われますが、頭の形の方が似ていると思います。

でも、頭の光具合は私の方が輝いていますよ。( >\_< )



### 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(30分前まで受付)

土曜日 午前8時30分～午後12時00分

日曜・祝日は休診

自由診療 随時受付 Tel.26-5755

<http://judo55.com/> 又は 携帯サイトで <http://judo55.mobi>

熟語の答え

