

中川接骨院だより

平成 18 年 5 月 1 日発行 第 15 号

背骨に影響する枕の重要性……

身体と首の位置関係が悪いと、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。

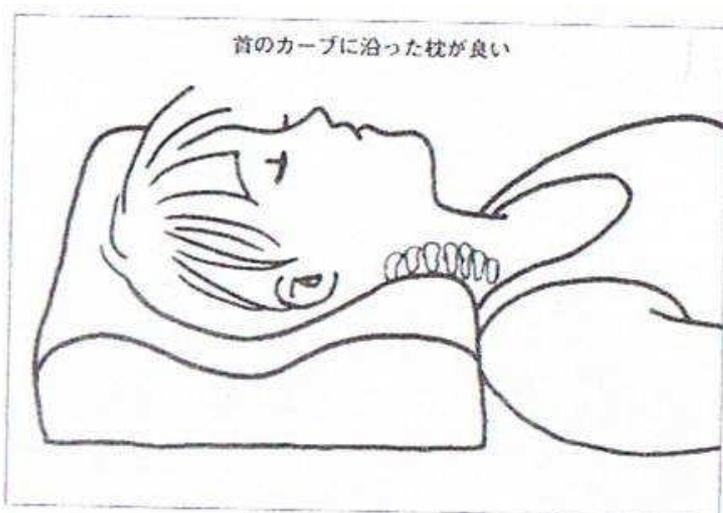
頸椎は、前方カーブになっています。この前方カーブは、7つの骨が積み上げられてできています。この一つ一つの骨には、脳からつながっている脊髄という神経を通す穴があいています。この穴が組み合わさって、トンネルを作っています。このトンネルには、脊髄が通っていますが、周りを脳脊髄液が流れていて、隙間などありません。もしこのトンネルが狭くなったら、脊髄は圧迫されてしまいます。

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。

当院での症例その3

15歳男性 左鎖骨骨折



柔道の乱取中に肩から落ち負傷し、疼痛著明、腫脹、運動制限を訴え来院。

保存的な固定と手技療法により治癒

接骨院での治療の利点として

- ☆ 入院しなくても良い
- ☆ 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格段に安い。

アクティベーター テクニック

カイロプラクティックのテクニックの一つで、その検査法及び矯正法から安全かつ確実なテクニックです。

これは、関節あるいは組織を個別に検査し、患者の下肢長に現れる反応を観察しながら治療を進めることにより、異常のある部位だけを矯正できます。

また、矯正法は腹ばいになったまま行う為、矯正部位にかかる外力が少なく矯正時の安全性も高いのです。当院では、アクティベータを使用して治療にあたります



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

治療費	初診料(検査)	2,100円
	治療料	4,200円
	回数券 [5回券]	18,900円
	回数券 [10回券]	33,600円

家族の方もご使用できます。 但し初診料(検査) 2,100円は別途必要です

☆編集後記☆

先日、長男佳祐の中学校入学式に出席しました。私自身も志貴野中学校の卒業生です。校舎は改築されたのですが、渡り廊下のタイル、柱、石製の手すり、体育館は三十数年前と同じで自分が中学生のときはどうだったのだろうと、懐かしい気持ちになりました。長男佳祐には、後悔のない中学校生活を送ってほしいです。

診療時間の案内

平日 午前8時30分～午後12時30分 午後4時頃～午後8時
土・祝日 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。

5月の休診予定 27(土)・28(日)