

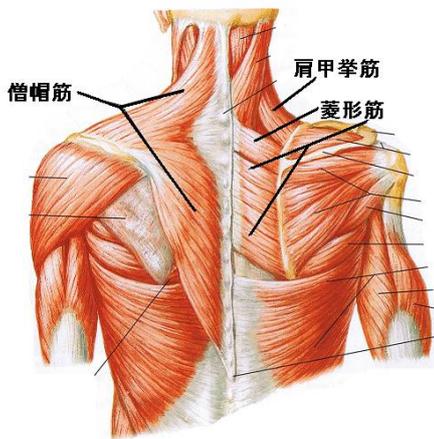
中川接骨院だより

令和1年 8月1日発行 第174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。

第72回県民体育大会の応援



7月21日 「第72回県民体育大会・児童の部・中学の部・一般の部」が朝日町武道館で開催されました。

児童の部は高岡市Aチームが優勝、しかし、残念ながら中学の部と一般の部は三位と残念な結果となりました。来年は、何としても優勝を期待したいです。

武道館が新築したこともあり今回、初めて県の一番端にある朝日町武道館で行われたのですが、自宅からは約80キロも離れており高速道路を使用しても1時間も掛かり遠く感じました。また、当日は30度を超す真夏日で武道館の中は、クーラーが追い付かず蒸し暑く、こんなつらい思いをしていたのに、良い結果に結びつかず、報われない日でした。(^-)-☆

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は】

- 1, 治療費が病院に比べ格段に安い
- 2, 毎日の包帯の巻き替えて患部の触診と確認が可能。
- 3, 関節の拘縮が防げる。

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) 2,160円

治療料 4,320円

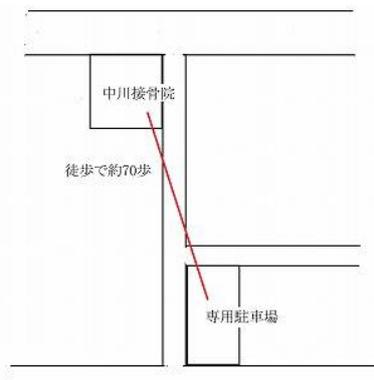
回数券 [5回券] 20,000円 回数券 [10回券] 35,000円

回数券は家族の方もご使用できます。 但し初診料(検査)2,160円は別途必要です

編集後記

念願であった駐車場が、もうすぐ完成します。当院から約50mほど離れたところにありますが、10台の駐車が可能となります。

車のバック駐車が不安な方は是非ご利用ください。



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8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

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。

ホームページは[高岡市中川接骨院]で検索クリック

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

