

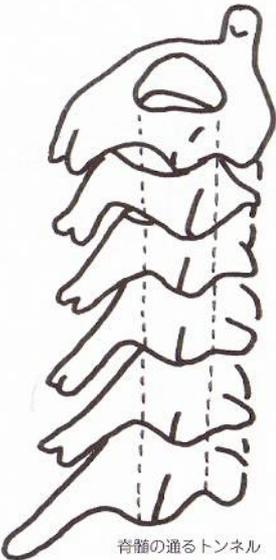
# 中川接骨院だより

令和2年 6月1日発行 第184号

## からだの雑学

### 背骨に影響する枕の重要性

頸椎の構造



脊髄の通るトンネル

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こっていたり、寝違いを起こしたり、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なりません。

頸椎(背骨の首の部分)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開いています。

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、隙間などはありません。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こった感じになります。

そのために、肩こりや、寝違え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、下に倒れます。

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

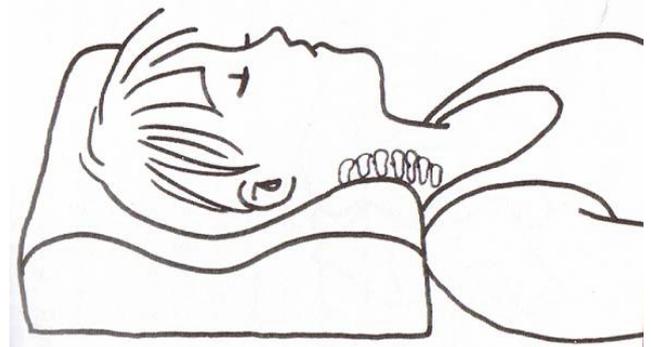
狭くなってしまいます。

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ズレ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、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。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。

首のカーブに沿った枕が良い



## 障子の張替えに挑戦!!



休日に障子の張替えに挑戦しました。障子の張替えは私が子供のころ実家での手伝い以来で、今回、自宅での張替えは初めての事です

近頃の新築住宅では畳の間が少なくなり家族総出での障子の張替え行事がなくなったと思います。

今回は子供にも手伝わせ、張替え枚数は少なかったのですが、障子に残された埃と汚れは、新築以来30年の歴史を物語ります。

張り終えた障子戸を何度も眺めて達成感を味わいました。

## 当院での症例 帯状疱疹

高岡市在住 S.Yさん 31歳男性

### 【問診】

一週間前、起床時に急に背中に痛みが発生する。前日の使い過ぎによる筋肉の疲労と自己判断しシップを貼付するが、徐々に脇から胸にかけての痛みが増してきたため来院。

### 【検査】

原因が不明で痛みが背中から胸にかけての痛みに広がってきたのと、皮膚に疱疹が出現していた為(患者はシップ剤のかぶれと勘違い)ヘルペスの疑い有、直ちに皮膚科へ紹介、ヘルペスと診断される。

### 【考察】

60歳代を中心に50歳代~70歳代に多くみられ、過労やストレスが引き金で若い人に発症することも珍しくありません。神経に沿って帯状に赤い発疹と水ぶくれが出現し、疼痛を伴います。前兆として、だいたい1週間くらい前から、違和感やびりびりした痛みを感じることもあります。

早期の抗ウイルス薬の治療が、必要で治療が遅れると、神経痛や感染部位によりマヒを起こす後遺症もありますので、自己判断せずに専門医の受診が必要です。



## 接骨院での治療の利点は

- ☆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格段に安い
- 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

皆さんは、非常事態宣言の期間中はどのように過ごされました? 例年私は、五月の連休(結婚記念日の5月3日)は妻と一泊温泉旅行に行くのですが、国からの自粛要請もあり、県をまたがず、地元で静かにいました。家の中で出来ることといえば、我が家も例外ではなく、長い間手つかずだった不用品の整理をしていました。勿体ないと捨てる事が出来なかったものを泣く泣く断捨離し、少しは身軽になった部屋を見渡し、自分の頑張りを確認しました。後は、業者さんによる襖や畳の入れ替えです。きっと見違えるように和室が蘇ることでしょう。楽しみです。今できることを探し心楽しく明るく生活していきましょう。(^.^)

### 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8時  
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

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

