

中川接骨院だより

2022年 4月1日発行 第206号



食後の運動に要注意

■食べてすぐ運動すると……



食後すぐに運動すると、よく左側上腹部が痛みますが、これは脾臓が痛くなるのです。

脾臓は、みぞおちの左側、胃や肝臓よりも深部にあり、赤血球やリンパ球を新しく形成したり、老朽血球の破壊を行ったりしています。

普段は血液を貯蔵していて、体のどこかで大出血して、体内の血液が少なくなったときや、激しい運動をして、からだのある部分に多量に血液を送る必要が生じたときなどに、脾臓は縮んで、蓄えていた血液を送り出して補う役目をしています。

こんな場合に、脾臓は二分の一から三分の一、ひどいときには六分の一にも収縮します。

食事をすると、食物をこなすために胃や腸など、消化器に血液が余計に集まるので、脾臓は懸命に働いています。

ところが、このとき、急激な運動をすると、筋肉へも急いで多量の血液を送らなければなりません。

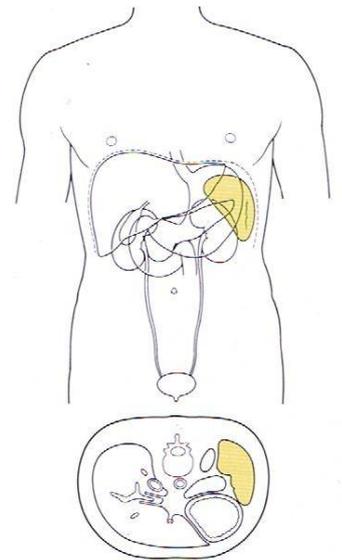
そのため、脾臓はいつも以上に縮まろうとします。つまり、脾臓が引きつるようになるので、左側のあたりに痛みを感じるのです。

◆脾臓について◆

〔位置〕胃の後上側、脾臓の尾側に接する

〔大きさ・形〕暗赤色のひらたいソラマメ形、長さ約10cm、幅約7cm、厚さ約2.5cm、重さ約80~120g。

〔働き〕リンパ性の器官で、血液を濾過し、古くなった赤血球を破壊して、その部分を肝臓などへ移す。また、細菌などの異物を除去し、ここでつくられるリンパ球は、抗体をつくって免疫付与の働きをする。



ナゾレ?に入る言葉は何でしょう

答えはウラ

当院での症例 シンスプリント(下腿部の運動痛)

高岡市在住 16歳女性

【問診】

学校の部活(バスケットボール)で反復したジャンプトレーニングで徐々に下腿部に圧痛と歩行痛を訴え来院

【検査】

後脛骨筋と下腿骨の筋膜付着部に圧痛と筋肉の硬結あり、負傷原因と症状からシンスプリント(左下腿部挫傷 上部)と診断

【施術】

1 日目 後脛骨筋、長趾屈筋と下腿骨の筋膜リリース、足根骨のゆがみを矯正し下腿部を圧迫保護

2 日目 歩行時の疼痛軽減し、筋膜リリースと足関節のモビリゼーションを施し、高周波通電治療

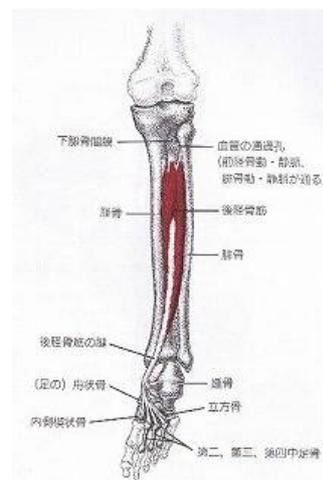
5 日目 歩行時の疼痛は消退、圧通は残存、筋膜リリースと足関節のモビリゼーションを施し、超音波治療、経過良好で治療継続中

【考察】

スポーツを習い始めて起きるスポーツ障害の中で代表的なのがシンスプリントと呼ばれるものです。シンスプリントと呼ばれるもののほとんどは、脛骨過労性骨膜炎で、下腿内側に位置する脛骨の下方 1/3 に痛みが発生することを特徴とします。痛みは脛骨に沿ってうずくような鈍痛で始まります。

ある一点に集中する痛みとは違い、筋肉が骨に付着するラインに沿って起こります。症状が進むにつれ、不快感は段々ひどくなり、運動している最中はずっと持続するようになります。

この障害はランナーに多くみられますが、ハードなトレーニングを集中的に行った場合に頻発します。硬い地面の上を繰り返してランニングする、足部を背屈させる(つま先を上げる)筋肉を過剰に使いすぎる、などが原因となります。



※ 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、長男から勤める会社の得意先からカニを5匹貰ったと連絡がありました。長男は一度に食べきれないと言う事で我が家にお裾分けを持ってきました。カニは殻の処理が大変なので、妻がカニの身を全て取り分けて食べやすいようにお皿に盛ってくれました。私は、食べる係です。それと、自作でカニの甲羅にカニ味噌と身を少し入れ卵で混ぜ、味付けなしでオーブンで焼いてみました。おいしかった。(^^)ごちそうさまでした。

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 ナゾトレの答えは ニジマス ・ 米

