

～お体の調子はいかがですか？～

きむらカイロ通信

<今月の情報>

- ・・・ご挨拶 (院長)
- ・・・私たちは関節を修理する『職人』です。 (絵子)
- ・・・村尾のためになるカラダの話シリーズ (村尾)
- ・・・編集後記 (スタッフ全員)

ご挨拶

こんにちは。きむらカイロの木村です。寒くなりましたね。
今月で「きむらカイロ通信」第5回目となります。年内は最後かな？と考えています。
12月、寝違いとぎっくり腰が多くなる時期です。寒くなると、寝がえりをうたなくなったり、ジッと座りっぱなしになったりなど、同じ姿勢をしていることが多くなります。同じ姿勢を続けると、寝違いぎっくり腰になりやすくなります。寝がえりをよくうち、なるべくジッとせず、よく動くことが予防となります。また、もしやってしまったら、痛い患部を早期に冷やす(氷嚢 氷9：水1)と軽傷ですみます。やけどしたら、すぐ冷やすと同じです。
初回からお話しさせていただいておりますが、この通信の目的は、皆さんの健康へのサポートが第一目的です。きむらカイロ側からだけの一方的な情報公開になるのは、あまり望むところではありませんので、お知りになりたいことがあれば、どんどんスタッフに、ご連絡してください。今後ともきむらカイロをよろしく願います。

私たちは関節を修理する『職人』です

—きむらカイロ最大の特徴である関節圧縮負荷運動治療法とは？—

木村 絵子

「いろいろな治療院に行ったけど、こんな整体は初めて！」

「首をシャカシャカしたり、お尻をグッと押ししたりするだけで、なんで痛みがとれるんですか？」

多くの患者さんから言われることです。おかげさまできむらカイロも来春で10周年。施術する方もされる方も当たり前になりつつある、当院の治療法ですが、ここでその治療理論を簡単にご説明したいと思います。とにかく、本当にスゴイ技術なのです！

ヒトという建造物に挑む

わたしたち人間は1G という重力にあわせて設計された動く建造物です。その骨組みを調整するのが整体とかカイロプラクティックと呼ばれる手技療法です。

骨と骨のつなぎ目である関節の存在意義は「動くためにある」ということ。主たる目的は二足歩行運動です。しかし、時代の移り変わりと共に、関節はその仕事の質の低下し、部分的のみならず、からだ全体的の不具合としてもあらわれていることはご存じの通りです。

ベストの仕事をさせてもらえない各関節部位に起こる現象は、皆さんの身近にもある建具のヒンジや金具製品が劣化するパターンに酷似します。

忘れられた木箱の金具の運命は・・・

想像してください。あなたは自宅で片づけをしていたら、押し入れの奥に子供のころ宝物入れにしていた木製の箱があるのを見つけ、ひっぱりだしてきました。

長い時を経て、箱のフタの蝶つがいは①油が落ち、②サビや汚れがついています。

箱を開けようとしたら、③かたくて開けづらいし、④終いまで開かず途中でひっかかるように止まってしまう。

開いたことは開いたけど、無理に開けたものだから⑤金具が傷み、軌道が外れ、ふたを閉めようとすると、どうやら⑥ズレている、

⑦ピッタリ閉まらず浮いている。

関節も油が切れたり、サビついたりするんです

いかがですか？関節の症状と似ていると思いませんか？

関節も色々なカタチがありますが、例の様な箱のフタや

ドアなどにも使われる蝶つがいでしたら、肘や膝、

指の関節（一方向のみの運動）をイメージすると

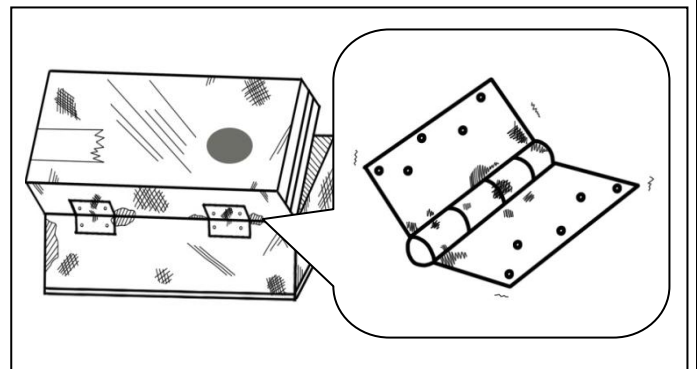
わかりやすいと思います。適切な負荷運動が減った関節も、

同様のことがいえます。①関節液（油）の分泌が低下し、

②関節面が石灰化（サビ・汚れ）を招きます。さらには③癒着・運動障害（動きづらい）、

④可動域制限（途中で引っかかる）、⑤痛み・炎症（組織損傷）、⑥関節適合性低下（ズレ）が起き、

⑦関節間の距離がひらく（亜脱臼）。ここまで見事にそっくりなのは、木箱の蝶つがい、ヒトの関節どちらも同じ「動いてナンボ」という存在だからかもしれません。



ここが職人の腕の見せどころ！

さて、当院はこのように壊れて歪んだ関節を『職人』の如く治していきます。

歪んだ関節は関節同士が離れ、滑りが悪くなっているのです、押し込んでも入りやすく、無理やりに入れ込むと関節面に傷をつけてしまいます。当院では関節を圧縮しながら（模擬的に重力負荷を再現）、関節を他動的に運動させます。そうして、①関節液の分泌を促し②関節面の石灰沈着などのざらつきを取り除くと、③運動性が向上します。適正な軌道に補正しながら運動させるので、④正常な可動域まで動くようになります。そうやって潤滑性を上げてから、ズレを元の位置に戻すので、ごく軽い力で⑥ズレを矯正できますし、圧縮し続けるため、同時に⑦亜脱臼の矯正にもなるのです。あとは⑤組織損傷を局所冷却によって回復させれば、治癒していきます。

バキバキさせない、痛くない

従来の矯正法と大きく異なる点は、関節面を圧縮させ、潤滑を促してから矯正する、ということ。関節の牽引（引っ張り）によりバキバキ音、同時に痛みが伴うという今までの方法と違って、無音無痛であることも関節に負担が少ない証拠です。ただ患部に強い炎症がみられる場合は痛みを感じる場合があるので、その時は先に患部冷却をおすすめしています。

この治療法を用いるのは世界中できむらカイロだけ

この治療法はたぶんどこに行っても受けることはできません。当院独自の治療法なのです。整体の専門学校でも教えていませんし、どんな本にも載っていません。「バキバキせず、痛みの少ない整体」の中身は、きちんとした理論から生まれた画期的な治療法なのです。今まで多くの施術家が当院を見学に訪れましたが、教科書に載っていないこの治し方を見て、みな不思議な顔をして帰って行きました。

このようにスタッフ全員どこにも負けない！と信じて疑わない手技療法であります。今後さらに経験を積ませていただき、一人でも多くの方の「一生歩ける健康」のサポートができるよう頑張っていきます。

きむらカイロと他院との違い、分かっていたでしょうか？

ちなみに『関節圧縮負荷運動治療法』という名前は今回その場しのぎで名づけました。カッコいい名のアイデアありましたら、お待ちしております。

ストレートネックと頸椎ヘルニアの関係

村尾 謙

みなさんお体の具合はいかがですか？ 気がつけばもう12月も中頃になりました。そろそろ年末や年越しの事が頭にチラチラするようになってきましたね。空気も乾燥してきますので、カゼやインフルエンザなどにも掛かりやすくなります。皆さまお体をご自愛ください。

今回はストレートネックと頸椎ヘルニアの関係を考えてみたいと思います。ここ数年ストレートネックという言葉をよく耳にするようになりました。首や肩にご症状のある方が病院でレントゲンなどを撮ってもらうと「ストレートネックですね」と言われた、と話される方が多くなりました。

写真1

それではこのストレートネックとはどんな状態をいうのでしょうか？

写真1を見てもらいますと人間の背骨は正常な状態でバネ状に前後に曲がっています。首は前に曲がっている状態が正常な頸椎の形になります。

なぜ背骨はこの様な形状をしているのでしょうか。それは二本足で歩くと上からの重さが衝撃として体に加わりますので、その衝撃をバネ状の背骨で吸収する仕組みになっています。この背骨の湾曲は二本足で歩行するとき働く体の仕組みなので、あまり歩いていないとこの仕組みは退化していきます。

つまりあまり歩かない生活を送っていると、**背骨の湾曲が全体として減少していき、首だけではなく、背骨全体の湾曲に変化が見られます。**姿勢も前かがみぎみの、ネコ背様の姿勢に変わっていきます。このネコ背様の首を横からレントゲン写真を撮りますと、首の前湾が消失していますので、ストレート状に見えます。

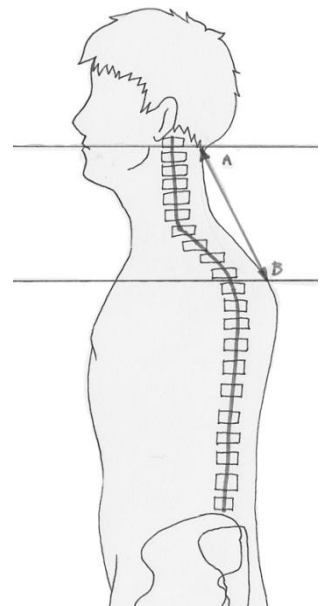
この状態を俗に「**ストレートネック**」と呼んでいます。（**図1**参照）ストレートネックでは重い頭部が前方に移動しますので、首から頭にかけての神経系が引っ張られることによる頭痛や首肩の痛みなどを自覚される方が多くなります。

先に述べましたが、ストレートネックでは重量バランスが前方に移る状態になります。この状態は頸椎の椎骨の後ろをつないでいる靭帯や椎間板に引っぱり荷重が常に掛かりっぱなしの状態になります。この状態を放置しますと、ストレートネックから椎間板の損傷による頸椎ヘルニアへと移行していくリスクが高くなります。

それでは椎間板とはどのようなものか見ていきましょう。（**図2**を参照）背骨の一つ一つの骨を椎骨と言います。その椎骨と椎骨との間にあるものを**椎間板**と言います。椎間板のような構造は骨盤の恥骨結合に近い構造をしていますが、背骨独特のものでもあります。椎間板はほぼ中央に位置する**髄核**とその髄核を囲むように配置されている**線維輪**から構成されています。



図1



髄核は水分を多量に含んだゼリー状のもので、これが体重が掛かった状態になりますとバランスボールの様な働きをして、**圧縮から椎骨を保護しています**。髄核の周囲の線維輪はその名の通り、とても強いコラーゲン線維を主成分として作られています。この線維輪は背骨を曲げた時に発生する**引っぱり荷重に対応しています**。

ここで話を戻しましょう。ストレートネックの頸椎では頭部が前方に固定されている為、頸椎の各椎間板の線維輪の後ろ側には引っぱり荷重が掛かりばなしの状態になります。

線維輪はとても強いコラーゲン線維でできているのですが、長い時間引っぱり続けると線維が部分的に切断していき、線維輪に少しずつすき間が出来てきます。またストレートネック状態ですと、髄核は後方に動く様な力が働きます。 **(図3参照)**

ストレートネックの状態が長く続きますと、線維輪が切断されたことによるすき間と、髄核を動かす力の方向が合致しますので、徐々に髄核が線維輪のすき間から椎間板の外側の後縦靭帯側へ流れ出していきます。

髄核が流れて線維輪の一番外側を押し出した状態を**頸椎ヘルニア**といいます。

ヘルニアとは突出した状態をいい、**頸椎ヘルニアでは髄核が椎間板から突出した状態をいいます**。

頸椎ヘルニアでは椎間板の突出した部分が神経を圧迫して、頸部痛、腕や指などにシビレや神経痛を引き起こします。

図4は左側に頸椎ヘルニアを引き起こす頸椎の曲がりを書いてあります。私の今までの経験からも頸椎の曲がり方とヘルニアの発生部位が一致しないことはありませんでした。

このことから頸椎の前後左右の曲がりも頸椎ヘルニアを引き起こしていることは間違いありません。当院の頸椎矯正では、頸椎ヘルニアの原因であるストレートネックを解消させるように矯正をしていきます。頸椎の湾曲を本来の湾曲に近づけ、ヘルニアが神経を圧迫しないような状態を持続させることで、頸部痛や腕や指などにシビレや神経痛を軽減させていきます。

図 2

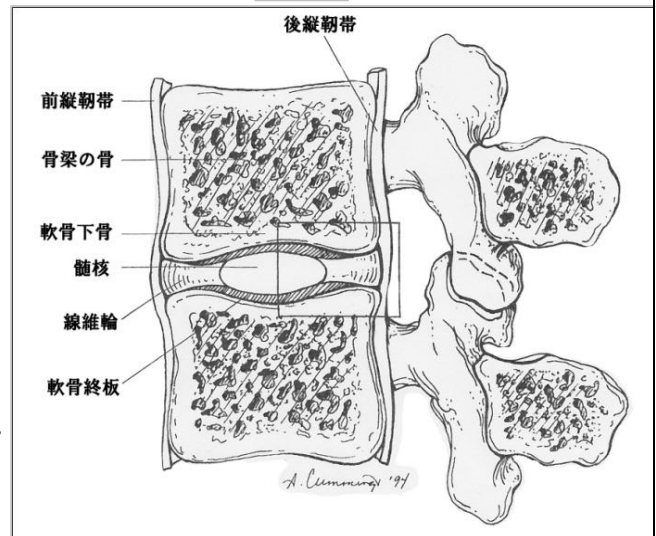


図 3

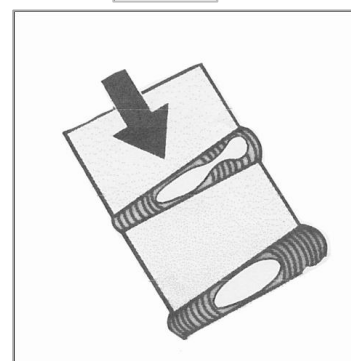
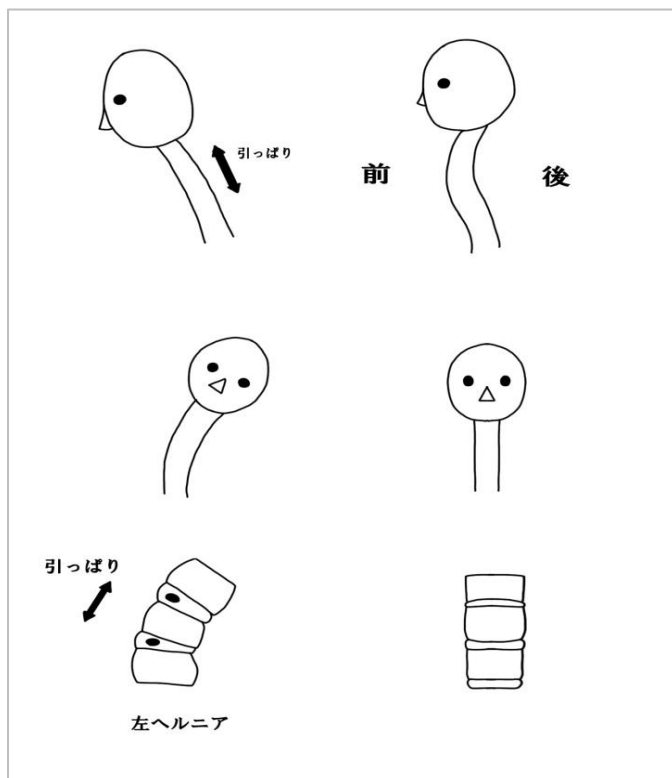
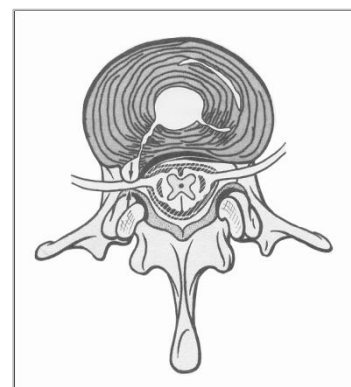


図 4



参考資料

●カバンディ 関節の生理学 III. 体幹・脊柱

I. A. KAPANDJI 著 荻島秀男 監訳 嶋田智明 訳

●SPINE, SPINAL CORD, AND ANS 基礎・臨床解剖学 脊柱／脊髄／自律神経

GREGORY D. CRAMER, D. C., Ph. D. 米国ナショナルカイロプラクティック大学 解剖学研究所所長、教授

SUSAN A. DARBY, Ph. D. 米国ナショナルカイロプラクティック大学 解剖学研究所副所長、准教授

翻訳責任 早川敏之 東京慈恵会医科大学 解剖学講座第1助教授、医学博士

翻訳：橋本辰幸 —第11章担当— 村上整体専門医学院学院長 学術博士

▽スタッフより



木村康彦 : きむらカイロの木村です。先日、小学校3年生の娘のクラスが、インフルエンザで学級閉鎖になったときの話です。今、愛知の実家の母が、東京に来ていて、お昼に娘が大好きなガスト（ファミリーレストラン、中野店）にふたりで行ったそうです。ガストは、先日の食中毒事故以来、家族ずれが激減したそうで、その復活のためにキッズプレートを39円で12月8日まで販売するらしいです。母は普通に注文したそうですが、娘はキッズプレートを2つ頼んだそうです。39円になった初日に行ったこともあり、一旦、定員さんはOKしたのですが、キッズプレートが来た時に、奥から店長さんらしき男性が席に来て「今回は、これでいいですけど、おひとりさま1プレートなので、次回からは、気をつけてください。」なんて言われたそうです。

ちなみに娘は完食したそうです。・・・おわり。



村尾 謙 : みなさんこんにちは、「ためになるカラダの話シリーズ」の村尾です。

11/20 日本シリーズ第7戦ホークス勝ちました。しびれました。杉内投手も今シーズンは勝星に恵まれなかったのですが、日本シリーズで活躍できて良かったです。杉内投手、来年もホークスでがんばってね！！



木村絵子 : 誰もA型と信じてくれない絵子です。クロスワードが趣味の患者さん2人に触発されて、新聞の日曜版にある「数独パズル」を10年ぶりにやってみたら、そのままハマってしまいました。1から9までの数字を重ならないようマスの中に埋めていくのですが、他の事を考えずに没頭できるのがいいのか、ストレス発散になります。もともとパズル系が大好きなのですが、忙しいから、とずっとやらないようにしていたんですね。

皆さんも、「普段全くやらないことにあえてトライしてみる」と、意外な自分に出会えるかもしれませんよ。なもんで、ますます家事放棄している今日この頃です。



岸野浩之 : こんにちは、きむらカイロスタッフの岸野です。

今年も終わりに近づき、寒くなってきました。先日僕はこたつを実家から持ってきたのですが休みの日に一日中こたつで寝ていて、寝違えをしてしまいました。動かないって本当に良くないですね。反省です。



青木絵里 : 青木です☆今月、新たな趣味ができました！トレイルランニングをします。そのために日々体力作りに励みたいと思います！自分の理想の体型を妄想しながら頑張りますので、陰ながら見ていてください☆

ちなみに走るための靴を買いました（形から入ってしまう）。5本指のシューズです。もの珍しさで買ってしまいましたが、どんな感じか自分もまだわかりません。気になる方や持っている方いらっしゃいましたらお話ししましょう！！

～スタッフブログ案内～

毎週木曜日に更新！「治療家たちのつぶやき」というタイトルのアメーバブログやってます☆

各週担当が変わり、伝えたいこと、言いたいことなど配信中！！

きむらカイロのホームページからアクセスできます。

体が楽になるために必要な情報がたくさんあるので是非みなさまご覧ください☆

■治療院からのお知らせ

12・1月の火曜定休日以外のお休みは

12/5(月)・12/23(祝)

12/28(水)～1/4(水)・1/9(祝)

きむらカイロフラクティック・吉祥寺

0422-41-3240

東京都武蔵野市吉祥寺1-11-11 武蔵野ビル5F

営業時間：10:00～21:00

予約制 休診日：火曜・祝日 土日診療

きむらカイロ

検索

