

きむらカイロ通信

VOL.13



2012年12月15日発行

「もうすぐお正月」号

ごあいさつ

こんにちは 木村康彦です。今年も残るところあとわずかとなりましたね。年初に立てていた目標も大体クリアーしております。

皆さまはいかがでしょう？ 来年も新しい目標を設定し、頑張っていきたいと思います。最後まで頑張るぞー。

こんにちは。きむらカイロの青木です。さて、皆さま歩いていますか？今回は下肢静脈瘤（下肢静脈瘤）についてお話ししたいと思います。

自身の足を見て、血管が浮き上がっていたり、青くスジができていたら下肢静脈瘤の可能性がります。青く見えるのは、CO₂（二酸化炭素）と結合して暗い赤色になった血液を皮膚を通して見ているからです。軽いものであれば、体に大きな影響はないですが、これが長い期間同じ状況が続いたり、炎症がひどくなったりすると、最悪、皮膚が※潰瘍（かいよう：皮膚や粘膜の一部がただれくずれること）になる可能性がある病気です。なぜこの静脈瘤ができてしまうのでしょうか。



実は**動かない、歩かない**からなのです。

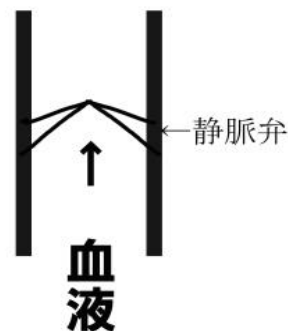
血液は心臓から動脈を通過して体の末端まで送られ、静脈を通り心臓へ帰っていきます。液体は上から下にはいけますが、下から上には上がりづらい。重力があるので当たり前ですが、体の中も同じです。下半身から心臓へ血液を上げるには、心臓だけの押し出し力では難しいのです。そのため足の静脈のつくりは筋層が発達しています。重力で下がった血液で血管が膨張するのを防ぎ、筋肉が収縮する力を利用して、血液を押し上げていくのです。

静脈は動脈に比べて内径は太いのですが、薄くて弾力が少ない。動かない（歩かない）と、この筋肉がポンプのように血液を押し上げる作用をしないため、静脈がうっ血してしまうのです。血液が静脈に溜まり、盛り上がり、それが皮膚の外から見ると上の画像のようになるのです。

① 心臓への還流が妨げられる→②静脈弁が効かなくなる→③血管が広がり、うっ血→④血液がたまり、血管がうねる→①へ（悪循環になっています）

※②の静脈弁とは、心臓へ戻っていく血液が、逆流しないようにしている静脈の内壁です。

実際になっている方の多くは、骨盤が悪い方に静脈瘤が多いです。これは骨盤がずれることで周りの血管が正常に流れないためです。静脈瘤に限らず、骨盤のずれはいろいろな原因になりえますので、よく歩いて毎日メンテナンスをしましょう。



スタッフのひとりごと

木村 康彦



前は、塩麴漬けの鶏肉の料理について、お話をさせていただきました。今回は、新たな発見をしましたので、ご報告していきます。トマト缶で作るパスタについてです。とってもおいしかったので、皆さんも試してください。まずは、フライパンに油をひき、ニンニク・ベーコンを炒め、トマト缶をいれます。お湯で戻したドライトマトを、お湯ごと入れ、乾燥パスタをそのまま入れ、パスタの茹で時間でできあがり。コクがあり、パスタによく浸み、美味です。

「アンクル・トムの小屋」を読みました。愛知の主人の実家の片付け中に見つけた古い児童文学全集のひとつです。初老の黒人奴隷トムと彼をとりまく人々の物語ですが、マイケル・ジャクソンやカール・ルイスなど、歌ってもダンスをしても走っても、黒人さんには勝てないんだ、かっこいい！！と思って育ってきた私には衝撃的な内容でした。寝しなに読む本としては重たい（内容も重量も）本でもありました。意地悪な白人主人に暴行されながら、「わしは心からあんたさまをゆるすだ。」と言うトムの最期のシーンは、「ゆるす」ことって・・・、と考えさせられます

木村 絵子

FB やっています！



村尾 謙



こんにちは きむらカイロ村尾です。この年末の話題で出てくるのですが、「お正月のお雑煮はどんな味付けか？」を話したりします。お聞きしますと、その土地で色々な食べ方があるようです。ちなみに我が家のお雑煮は「鶏ガラ出汁、しょうゆ味、大根と人参の千切りと、鶏肉、芋がらを入れます。」これは妻の実家 宮城県の食べ方です。今年の冬は寒くなりそうです。皆さま風邪などを引かないよう、お体をご自愛ください。

こんにちは、青木です。

寒いですね。家の方はもう畑にとっても長い霜ができていました！少し前だったらザクザク畑の中に入っていくのに・・・う～ん大人になりました。わたしは夏よりも冬派なので今ぐらいキーンと寒い方が朝起きやすいです。最近「おっしゃあ！！」と気合いを入れて起床するのですが、隣で発する大音量にも主人は一切起きません。いつも5回怒鳴ってようやく起きてくる彼は一年中朝が辛いのでしょうか。

青木 絵里



岸野 浩之



こんにちは、岸野です。先日今住んでいる家に新たに襖を取りつけようということになり、休みの日を利用してDIYに挑戦しました。(*^*)v挑戦といっても実家に余っていた硝子戸を綺麗にして、ペンキを塗り直し・・・というくらいなのでそんなに大したことはしてないのですが、寒空の中外で作業しましたが、少し動いたくらいで結構汗をかきました。(^^ゞ高さが合うか心配だったのですが、木の棒をちょこっと足しただけで済んだのでホッとしました。基本的なサイズって同じなんですね。日本家屋ってすごいですね。(^-^)

年末・年始のお休み 火曜日定休

☆ 12/28 ~ 1/4 までお休みします。

ご感想メールお待ちしております
kimura3@paw.hi-ho.ne.jp



きむらカイロプラクティック・吉祥寺
0422-41-3240 火・祝定休 土日診療

〒180-0003 東京都武蔵野市吉祥寺南町 1-11-11 武蔵野ビル5階
☆きむらカイロスタッフブログ（木曜更新）好評！