



2013年3月3日発行

「春です！ひな祭り号」

ごあいさつ

こんにちは、きむらカイロスタッフの岸野です。皆さんは毎年お花見には行きますか？私は住んでいるところのそばに多摩川が流れていて、その河川敷が桜並木になっているので、よくそこを散歩がてら桜を見に行きます。今年は例年と同じくらいの3月25日ごろが東京の開花予想になっていますが、はたしてどうでしょうか。（^-^）

「桜」は秋から冬の気温が低く、春先の気温が高いと一気に咲くそうです。今年は1月、2月が寒かったぶん、3月の気温変化によって一気に、綺麗に咲きそうですね。楽しみですね♪

「痛みは 冷やした方がいいの？ 温めた方がいいの？」

皆さんこんにちは きむらカイロ 村尾です。今回は痛みの処置方法で「冷やす」と「温める」、どちらの方が効果があるのかを考えていきたいと思います。

人を含む哺乳類は体の中で沢山の熱を作りだし、その熱を体外に捨てることで体温を維持しています。寒くなったり 暑くなったりしたときは 熱の捨てる量を変えることで、その体温を一定に維持しています。ここでのポイントは体の中の熱を捨てているということです。もし「温める」で組織が治るのなら捨てている熱を利用すれば簡単です。

風邪などをひいて 体温が上昇するのは捨てる熱を減らしているからです。人は体温を上昇させるのは比較的容易です。

しかし実際は一般的な腰痛、肩こりで体温が全体的に上昇することは稀です。これは体温を上昇させても組織の修復にあまり寄与しないからです。「お風呂に入るなど 体を温めると血行が良くなり、患部の修復によい」という考え方があります。しかし、人は熱を捨てながら体温調節を行っていますので、外から入ってきた熱は、血流を上げて血液を冷却水として使っています。そのため 「お風呂に入ると血行が良くなる」のは、一時的な体温上昇を再び平熱に戻すため、冷却水である血液の循環を促進しているのです。ちなみに炎症反応が起こっている患部は、炎症反応の作用で血流が上昇しています。

痛んだ組織を修復する反応を炎症反応といいます。通常生命維持の営みに組織の修復を加えますので、代謝を活発にしないと組織の修復までたどりつけない。代謝を活発にするとと言うことは、その組織周囲のエネルギーの使用量が増していることになります。エネルギーを使用すると、2割程度が組織修復に利用され、残りの8割は熱になります。この熱は組織の修復には使われず、廃熱になります。そのため「ぎっくり腰」の様なひどい炎症反応ですと、局部的に温度が上がります。体温の上昇はコラーゲンの生成などに悪影響がありますので、炎症部位を冷却するために、体内で唯一の冷却材である水分が集まってきます。そのため炎症は腫れた感があります。患部をアイシングしていただきますと、水分を集める理由が無くなるので 腫れが引いていきます。

体の修復にも患部をアイシングして患部の温度を低めにしておくと、より代謝が円滑に進みます。例えば、エンジンに高い負荷を掛けて運転すると、エンジンに付属するラジエーターが働いてエンジンを冷却します。エンジンは冷却していることで、より大きな仕事をすることが出来るのです。人の体もエンジンと基本は変わらないので、患部を冷却すると代謝反応が円滑に進み、患部の修復が早まります。

今まで書いたことをまとめてみましょう。

- ① **人は体内で作られた熱を外に捨てて 体温を維持しています。**
- ② **お風呂に入ると 血行が良くなるのは 「体を冷却」しているからです。**
- ③ **体を治す 炎症反応は、代謝をより活発にさせます。そのときアイシングをすると、その代謝がより円滑に行われます。組織の修復もより早く行われます。**

みなさん いかがでしょうか。当院では以上の様な考え方で、アイシングをお勧めしています。ご参考になさってください。それではお体をご自愛ください。

村尾 謙

スタッフのひとりごと

木村 康彦



こんにちは。まだまだ寒さが続きますね。毎朝4:30に必ず起きる自分に感心しています。子供の頃は遅刻魔だったのに、人間、変わるものですね。3月にバイクを買おうと考えています。どれにしようかなとか、何をオプションで付けるかなとか、考えている時が、とても楽しいです。値段が結構するので、やっぱり諦めようかなと思う日もあり、複雑です。物を買う時に、あれこれ考える楽しさって、ありますよね？妻は、買えば？と言ってきております。

4月に3人目を出産予定の絵子です。おかげさまで無事に臨月を迎え、休みの日はウォーキングに励んでおります。胎動が激しくて、そのうちアバラ骨が折れそうだと冗談交じりで担当の助産師さんに相談すると、「赤ちゃんは『揺られる』ことで情緒が育つんですよ。ウォーキング中はあまり蹴られないでしょうか？」。目からウロコ！運動しているから胎動が感じにくいだけ、じっとしている時は感じやすい、とばかり考えていましたが、胎児は歩行時の振動が大好きなんですね！！「ママ、もっと歩いて！」キックだったのか……。

木村 絵子



村尾 謙



みなさん こんにちは 村尾です。季節が冬から春に移り変わっていきますね。みなさんはいかがお過ごしですか。

先日 息子を空手の練習に連れていく時の会話で、息子「今日の練習は見に来なくていいよ」私「なんで？」息子「だって パパやママが見てないほうが上手くできるもん」実際に親がいない方が頑張っている様です。そんな息子を見て嬉しさと少しの寂しさを感じてしまいました。

こんにちは、青木です。寒さが厳しいですね！

この間のお休みにおひなさまを出しました。

いつもは家にあまりいないせいか、季節を感じる事が無いのですが、おひなさまを出すだけで、なんとなく「お、春っぽいな」と思いました。

これから暖かくなって、暑くなって……今度は冬が恋しくなるんですよ。

そして1年が終わるのが、ものすごく早く感じるのです。

青木 絵里



岸野 浩之



こんにちは、きむらカイロスタッフの岸野です。春も近づき暖かくなってきますが、皆さん花粉症は大丈夫でしょうか？私は薬を飲むほどでは無いのですがやはりこの季節になると、既に2月ごろから鼻がむずむずと気になり始めます。小学校くらいから花粉症もちでしたが、野球をしていた高校の頃から軽くなり、大学で生活習慣が変わり、ほとんど気にならなくなり、今はその頃よりさらに楽になっています。特別何かしているわけではないのですが、生活習慣が一定になっているのが良いのかなと自分では勝手に納得しています。

東 裕之



はじめまして！

2月からスタッフの仲間入りをさせて頂きました、“あずま”と申します。

まだまだ未熟者ですが、皆さまのお力に添えられるよう頑張っていりますので、よろしく願いいたします。

特技は、歩くことです！

3月のお休み 火曜日定休

◇ 3/11, 3/20, 3/25 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！