

# きむらカイロ通信

VOI.24



## 「暑さ寒さも彼岸まで」号

2014年 3月 9日発行

ごあいさつ

木村です。こんにちは。寒さが続きますが、風邪、インフルエンザには、十分お気をつけてください。帰宅後の、うがい・手洗いを心がけるだけで、随分予防できます。さて、わたしは、2か月に1度ほど、他の手技療法の教材を買って、勉強をしています。いつも際立って、役に立つ情報はありませんが、今回は、当院の手技にプラスになるものを見つけました。今月には、スタッフと研修会を行う予定です。更に、腕に磨きをかけ、できる限り、皆様の健康のお役に立ちたいと考えております。

### 歩くと脳が活性化？ 脳脊髄液の環流

皆さん こんにちは。きむらカイロの村尾です。今回は<sup>のうせきずいえき</sup>脳脊髄液を考えてみたいと思います。

脳脊髄液は脳と脊髄をおおっているクモ膜と軟膜の隙間を満たしている一種のリンパ液で、液量は60～200ccほどです。

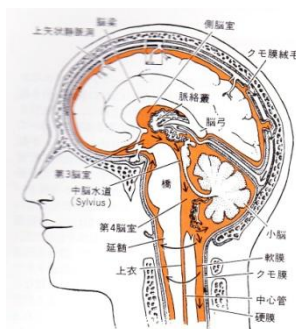
脳脊髄液は<sup>みやくらくろう</sup>脳の脈絡叢の「血液脳関門」と呼ばれるところで、血液をもとに作られていて、血液をろ過して脳脊髄液をつくります。

脳脊髄液はクモ膜下を5時間くらい掛けて環流しています。これは血液の速度に比べると とてもゆっくりとした環流速度です。脳脊髄液がなぜゆっくりと環流するかと言うと、流速を遅くすることで、静止流体としての特性を持ちます。皆さんは「パスカルの原理」を覚えていらっしゃるでしょうか。「**静止している流体に掛かる圧力はその容積の中ではどの場所も等しい値になる**」。つまり脳脊髄液がクモ膜下腔をゆっくり流れることで**脳と脊髄に局所的な加圧を防ぐねらいがあります**。ただ脳脊髄液は栄養の分配や代謝産物の除去なども行っているので、ゆっくりではありますが、新しい脳脊髄液への環流が必要になります。

**脳脊髄液の環流には骨盤の骨が係わっています。歩行運動をすると骨盤の中央の仙骨が微妙な上下運動をします。その上下運動がクモ膜をひっぱり - 押し上げることでポンプの様に働き、脳脊髄液の環流を助けています。**

脳脊髄液の環流は脳の活性化にとっても重要な働きをしますので、骨盤の状態を良く保ち、歩行運動を行うことは、脳にとってとても重要なことなのです。

皆さんも外が暖かくなってきましたら、積極的に外に出て散歩をしましょう。それではお体をご自愛ください。



脳脊髄液の環流 「ネット解剖学図譜」より

## スタッフのひとりごと

### 木村 康彦



木村です。こんにちは。寒いですね。ここ1か月半程、お休みの時の天気が悪くバイクに乗っていません。乗れないさみしさと、バッテリーがあがるかもと心配しております。さて、先月の大雪では、皆さん色々大変だったと思います。木村家の庭の大きな木も、真っ二つに折れてしまいました。(木村家は賃貸マンションの1階のため庭付きです) そんな大変な中、子供たちは、スキーウェアを着て、雪だるまを作ったり雪合戦をして楽しんだそうです。子供っていいなあと思いました。

息子に将来何になりたいかを訪ねたら、真顔で「猿！」と答えました。こりゃあいかん！とすぐにアマゾンで野口英世の絵本伝記を注文。夢を持つ、大人になる、というイメージを持ってくれたら、と思ったのです。本は好きなようで、主人が読み聞かせると興味深々の様子。数日後、再び同様の質問をすると、自信満々に「ポケモントレーナー！！」と、アニメの中の架空の職業？を答えました。退化(猿)するよりはいくぶんマシか・・・、と夫婦で苦笑い。そんな問題児は春から小学校。担任の先生から一番に呼び出しがかかる覚悟だけはできています。

### 木村 絵子



### 村尾 謙



我が家のお隣の敷地に梅の木があります。早咲きの梅で例年2月の中旬に花を咲かせます。でもその敷地に家を建てるので、その梅の木はもうすぐ切り倒される予定でした。今年も2月10日ころから花が咲き始めました。咲き始めた時に2月14日の大雪で梅の木は幹から折れてしまいました。それでもその梅の木は最後の花を咲かせていました。私は毎日その梅を見るたびに「君は本当に頑張ったよ」と心の中で語りかけました。

今年のバレンタインデーはチョコばかり食べていたような気がします。院の皆に買って来たものを自分が大半食べていましたし、主人にはレディーボーデンのアイスを買ったのに、やはり自分が抱えながら食べてしまいました・・・反省。話は変わりまして、青木は今月いっぱい、きむらカイロを退職することになりました。仲良くして下さいた皆さま、本当にありがとうございました。これからもきむらカイロをよろしく願いいたします。では、またどこかでお会いしましょう！

### 青木 絵里



### 岸野 浩之



2月中ごろに降った2回の大雪は凄かったですね。私の住んでいるあたりは東京でも西の方にあるので積雪も多く約70cm積もったようです。春から小学校に上がる甥っ子が近くに住んでいるのですが、雪に埋まったと言っていました。うちの車も半分以上埋まっていた。3月に入ってほとんど雪はなくなりましたが、雪かきの時に家の近くにあるお寺さんの駐車場に集めた雪は、いまだに高さ2mくらいの固まった雪となって残っています。いつ無くなるかなあと妻と朝歩きながら見守っています。

### 東 裕之



またひとつ、歳をとってしまいました。妻とは、お互いの誕生日に美味しいものを食べに行く事に行っています。今年は、オイスターバーに行きました。生牡蠣を食べるのは3年ぶり！白ワインを片手に、広島産、長崎産、兵庫産など、5種類の味比べをしてみました。それぞれの味の違いがはっきりしていて、こんなに牡蠣を堪能したのは初めてでした。もちろん、ケーキも買いましたよ！至福のひとときを過ごせました。妻の誕生日(8月)にはどんな美味しい物に巡り合えるか、今からワクワク、ドキドキです。

### 3月のお休み

◇ 3/10、3/21、3/24 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!