



2014年 10月 8日発行

「実りの秋です」号

ごあいさつ

皆さんこんにちは。きむらカイロスタッフの岸野です。10月になりだいぶ涼しくなりましたね。秋の行事と言えば「十五夜」のお月見がありますが皆さんはご覧になりましたか？今年9月8日だったそうです。ちなみに「十三夜」というのはご存知でしょうか？実は「十五夜」の次にくる名月のことで、「後の月」といわれています。「十五夜」を見たら「十三夜」も見の方が良いそうですよ。ちなみに今年10月6日だそうです。過ぎちゃいましたね(´_`;) 2015年は9月27日が「十五夜」なのでぜひお月見してみてくださいね。

人の体は組織によって治り方が違います

皆さんこんにちは、きむらカイロの村尾です。だいぶ秋らしくなりましたね。

今回は皮膚と関節を例にとって、人の体の治り方の違いを考えます。

まず皮膚の断面図を見てみましょう。図の中央で赤く染まっている部分が皮膚になります。黒いツブツブが皮膚の細胞群になり、皮膚はこの細胞群が増殖することで組織を維持しています。

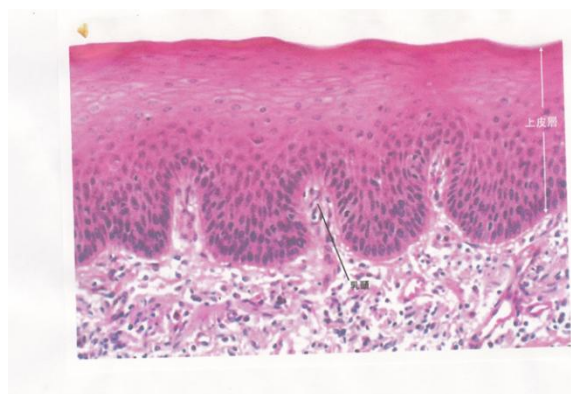
次に関節の断面図を見てみましょう。図の下の赤い部分は筋肉になります。中央の白く見える部分はコラーゲン線維になります。コラーゲン線維の上に、赤く染まり波を打っているように見える部分が関節の滑膜と言われる部分になります。この滑膜の部分にも黒い粒状のものが見えます。この粒が関節の細胞になり、滑膜を維持するコラーゲン線維を分泌したりしています。

皮膚と関節の断面図を見比べてみると、**皮膚の方が細胞の数が多くことに気がつかれると思います。**組織の修復は細胞の数の多い方が回復力は高くなります。

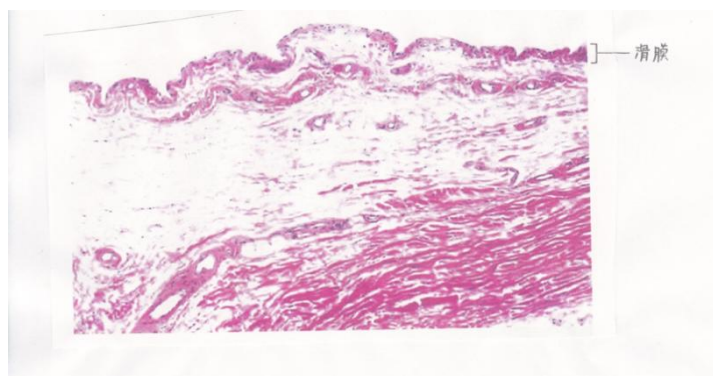
皮膚は外部から有害なものが入らないように人体をブロックする機能を負っています。その為皮膚がキズを負った時の回復は他の組織に比べて早い傾向があります。

皮膚に比べると関節の滑膜や軟骨は細胞の数や栄養血管も少ない（軟骨には血管すらありません）ので、**関節のキズの修復力は皮膚より時間が掛かるのは容易に想像できます。**

ですから皆さんも大切に関節を使ってあげてください。



皮膚の断面図



関節の断面図

スタッフのひとりごと

木村 康彦



きむらカイロの木村です。私も、来年で50歳となります。最近、体力に限界を感じ始めています。おかげさまで、いつもご予約を沢山いただいておりますので、朝8:30ぐらいから、夜9:00まで、休みなく施術をしています。朝から最後まで、浮き沈みのない施術をするために、スタミナを考えながら施術をしています。あと自分が何年施術を続けていけるか、ということも、日々考えています。今まではなかったことですが、そうやって、自分を大切に使うことが、健康で、仕事を続けられるコツと思い、自分で試し、患者さんへやがてはシェアします。

先に謝っておきます。親バカでごめんなさい。3番目の1歳半になる次女がとにかく可愛いくてしょうがありません。長女、その次に長男、みんな5学年の年の差があるのですが、イチからの子育てがこれまた楽しい。上の子たちが1歳のころ、どんなふうに育てたか、ほとんど思い出せないのですが、あの時の「なんとかなった」という経験が、今の子育て不安を減らしてくれます。夜中の授乳が苦にならない、といえは嘘になりますが、こんな時期は今だけ、と知ってしまったからこそ、心の疲れはありません。

木村 絵子



村尾 謙



先日 枡 ウォーターズ という人の「半身」という小説を読みました。この小説が本当に面白かったです。19世紀のロンドンの女性用刑務所が舞台になります。そこを主人公の女性が慰問に訪れます。そこで一人の若い娘に巡り合います。その娘は霊媒師なんです。主人公の女性はだんだんその娘に心を引き寄せられていきます。

小説の半分までは刑務所の慰問のことが淡々と書いてあり、私は読みながら「この本はどうなるんだろう？」と思いましたし、途中で読むのをやめようと何度も思いました。でもそれも作者は計算済みだったのでしょうか。途中から引き込まれて、最後は「まさかそんなことなの？やられたー」でした。

岸野 浩之



みなさんは「親知らず」って抜いたことありますか？わたしは先日人生で2度目の「親知らず」の抜歯をしました。以前は早めに抜くことが多かったそうですが、最近特に問題なければ抜かないことの方が多いそうですね。わたしの場合は痛みが出ていたのと虫歯になっているかもしれないこともあり抜いてしまいました。レントゲンで観ると完全に横倒しになっていました。

9月15日に左下の親知らずを抜いたのですが、その翌日に関東で地震がありました。実は前回右下を抜いたのですが、日付は3年前の3月8日・・・東日本大震災の3日前だったのです。偶然とは思いますが親知らずを抜くと地震が起きるといふ恐ろしいジンクスを抱えることになってしまいました。ちなみに上の親知らずは抜く予定は今のところありません。

東 裕之



休日の朝食は、私が腕を振るっておりまして、お決まりのメニューが幾つかあります。なかでもお気に入りなのが、フレンチトーストとパンケーキ！妻は小麦粉アレルギーなので、米粉を使います。まず最初に、卵白でメレンゲを作ります。そこに他の材料を入れていきますが、メレンゲによって出来上がりはフワッフワになるんです(*^▽^*)より美味しく作るには、ひと手間ひと工夫が大切です！付け合せは、バナナとホイップクリーム。そこに蜂蜜かチョコレートソースをたっぷりかけて、はいっ召し上がれ！！最近、百貨でも料理の便利グッズが手軽に買えるので、作るのも食べるのも、楽しくなりますね(*^*)v

10月のお休み

◇ 10/13, 10/27 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!