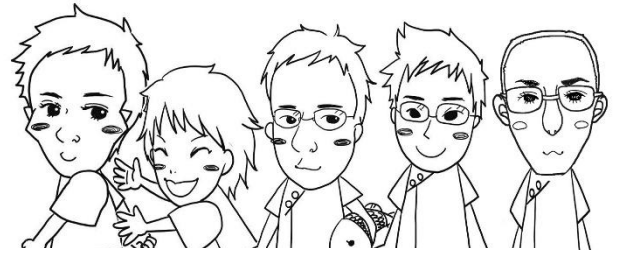


きむらカイロ通信

VOI.32



2015年 1月 26日発行

「鬼は外、福はうち」号

ごあいさつ

新たな年を迎えました。皆様にとって本年にご多幸がありますようお祈りいたしております。きむらカイロの木村です。昨年も年初にご挨拶させていただきました。私は、年初に必ず目標を立てることにしております。とは言っても、プレッシャーに弱い男なので、緩い目標を立てます。緩い目標は、達成しやすく、達成した後も伸びる可能性があるのです。いつも設定はあまくです。もう50歳になりました。最近、自分の将来設計も長いスパンで立てなければと思います。

なぜしびれが発生するのでしょうか？

皆様こんにちは。きむらカイロの村尾です。新しい年を迎えて、皆様いかがおすごしですか？私は新しい年を迎えて「今年も健康で頑張っていこう」と思っています。

さて今回は「しびれ」を考えます。正座などをした際に足がしびれるという体験はどなたもあると思います。今回はなぜ骨格が歪むとしびれが発生するのか考えてみたいと思います。

体中に広がる神経系は運動神経系と感覚神経系に分けることができます。今回のしびれは感覚神経をモデルに考えてみたいと思います。

感覚神経の神経細胞は核の入っている部分が丸く膨らみ、そこから細長いひものようなものが体の先に伸びています。この細長い紐状のものが神経線維などと呼ばれるもので医学用語では軸索（じくさく）と言います。軸索の先端にはセンサーがついています。センサーで感知した情報を電気信号に変換して軸索上を電線として利用して脳へ情報を送っていきます。軸索は長いものでは1m以上の長さになるものもあります。

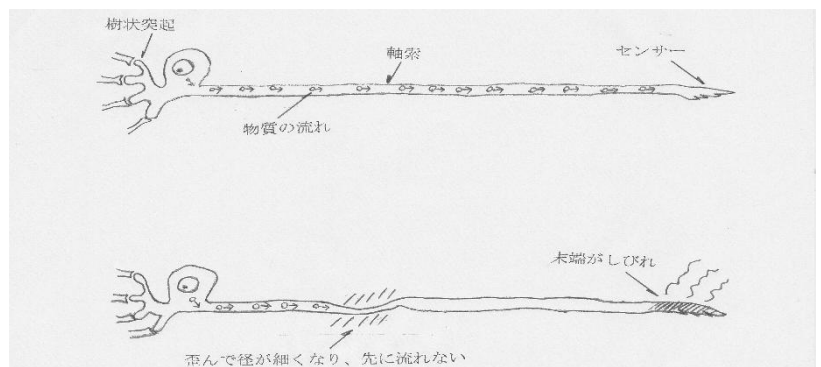
軸索を縦に割ってみると丸い円筒状の形をしていて、中は空洞のトンネル状になっています。軸索はこのトンネルがストローのように末端のセンサー部まで伸びています。このストローの中を代謝物質（栄養分のようなもの）が核の方から末端のセンサーの方へ流れていきます。この流速は代謝物質の大きさなどによっても異なりますが、速いもので30~40cm/日 遅いもので1~5mm/日 程度のスピードになります。これは血液のスピードと比べると**とてもゆっくりした流れ**だと言えます。

骨格が歪みますと軸索が引っ張られ、ねじれるような力が掛かりますので、そうしますと軸索の内径が狭くなるので、**代謝物質の流れが阻害されて先に流れていかなくなります**。そのため先端部のセンサーの働きが維持できなくなります。これがしびれや神経痛、感覚低下などにつながっているのではないかと思います。

骨格の歪みが原因でおこるしびれは、骨格を矯正していきながらだいたい2~3ヶ月程度で収束していきます。

骨格の歪みを矯正すると、軸索内の代謝物質の流れが正常に戻るのですが、軸索内の流速が先に話したようにゆっくり流れているので、代謝物質が末端まで運ばれるのに時間が掛かるからなのです。

今回はしびれの発生原因を考えてみました。



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。新春とは申しながら、まだ厳しい寒さが続いておりますが、皆様は、いかがお過ごしでしょうか？

2月3日に都立中学を娘が受験します。今年の年末年始は、そのため、どこにも行きませんでした。家は、その他に小1の息子と1歳次女がいるため、とにかくとても騒がしいです。そんな中での娘の受験勉強は、環境が悪く、可哀想に思っています。

年末年始は、娘に付き合っ、私も午前中は毎日勉強（治療理論）しておりました。月並みですが、今は、頑張っている娘に、心底合格させてあげたいと願っています。

この時期、毎朝欠かさないことがあります。吉祥寺に向かう総武線の窓から富士山を見る事。都内から富士山が見える日は年々増えているようで、1960年代からはなんと数倍に！武蔵野市の成蹊学園内にある観測施設では、毎日9時に肉眼で半世紀にわたり、富士山をみることができるとのことで、毎日調査しているそうです。近年は推定される明治時代並みの水準に戻ってきたとのことで、大気汚染の改善とともに、「ヒートアイランド」現象による乾燥化が原因として考えられるのだとか。私はとにかく冬の富士山が大好き。次に引っ越しするときは、今よりもっと富士山に近いところに住みたいなあ。

木村 絵子



村尾 謙



皆様こんにちは、村尾です。去年の暮頃から私の治療ブースの脇に小さな人形を置いています。着物を着た男性があぐらをかいて座っている人形です。この人形は「仙台四郎」という仙台地方のローカル守り神様だそうです。私は去年の秋に体調を崩してしまいました。そのあと妻が「守り神として置いておけ」と渡してくれました。仕事をしている時に顔を上げると、その人形と目が合います。そうすると不思議に気がおちつきます。そんなところにご利益がありそうです。人形が私の好きな「志ん朝師匠」に似ているのも気に入っています。今年には元気に仕事をすることが目標です。

一年で一番寒い時期です。皆様お体をご自愛ください。

岸野 浩之



こんにちは、木村カイロスタッフの岸野です。先日わたしの妹の結婚式が茨城の水戸で行われました。親族一同出席するため、バスで約3時間かけての移動でした。夕方からの式だったため一泊して帰ってきたのですが、バスでの長時間の移動と慣れないベッドだったこともあり、帰って来たら、体中いたるところが筋肉痛になっていました。

式は明るく楽しく盛大に行われ、妹の旦那さんが消防士さんということもあってか、見事な体育会系のノリで、余興で肉体美を披露する若人がたくさんいました。両親と自分と妻も事前にAKB48の「恋のフォーチュンクッキー」を踊る動画に参加し、新郎新婦2人の友人や恩師の方々みんなが踊った映像をつなぎあわせ、見事なビデオレターが完成していました。

東 裕之



年末年始は妻と二人、初詣バスツアーに参加して来ました。目的地は、中尊寺。強い寒波が来ていると言う事で、寒さ対策万全で臨みましたが、さほど寒さは厳しくなく、とても爽やかな北国のお正月となりました。バスは早朝に新宿を出発し、まずは松島へ。ツアータイトルは「雪化粧の松島」という事でしたが、残念ながら天気は雨・・・しかし、牡蠣づくしの昼食を頂き、気分は晴れ晴れ(*^^)v

翌日元旦はいよいよ中尊寺へ。こちらは雪化粧で、とても風情のある、まさに初詣という感じで、心癒されました。2泊3日で4か所の神社仏閣を参拝し、お守りも幾つか買いました。これで、今年も頑張れます。皆さん、今年もよろしく願いいたします。

2月のお休み

☆ 2/9、/11、/23 をお休みします。

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！