

# きむらカイロ通信

Vol.36



## 「プール大好き」号

2015年 7月 10日発行

ごあいさつ

こんにちは。きむらカイロの木村です。暑くなりましたね。

「プール大好き」号、毎回タイトルは、村尾が考えております。木村家の夏休みは、毎年プール三昧です。

海で子供を遊ばせるのは、怖いですが、プールは熱射病の心配もなく、私自身好きです。

今年も3年連続行っている、グリーンプラザ上越に行ってきます。子供たちも、「今年も行くよね？」と聞いてきます。でも、妻は、今年は違うところに行かないと言っています。7月8月、皆さんも体にはお気をつけて楽しんでください。くれぐれも熱射病対策を忘れずに！

### 靭帯の構造

皆様こんにちは。きむらカイロの村尾です。

少し前のニュースになりますが、アメリカのメジャーリーグで活躍しているダルビッシュ有投手が「右肘の靭帯を部分断裂したため、靭帯の再建手術を行う」というニュースがありました。ダルビッシュ投手は手術前のインタビューで「肘の靭帯が完全に切れてしまう前、手術が可能なこの時期に手術をする決断をした」というようなことを話していたと思います。そこで今回は靭帯のことを考えてみたいと思います。

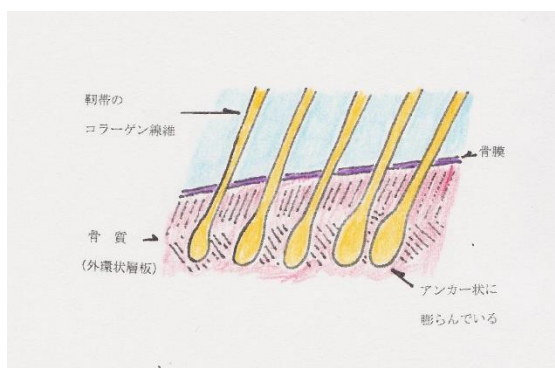
靭帯は膠原繊維（こうげんせんい）というタンパク質で出来ている糸をより合わせて編んだ紐のようなものです。膠原繊維は一般的にコラーゲンと言われていています。靭帯を作るコラーゲンは人の中にあるコラーゲンの中でも一番機械的に強靱なコラーゲンで作られています。

靭帯はその特性から「ある特定の方向に引っ張られることに耐える様」とても密度を高く方向性を持って編み込まれています。

靭帯は骨から骨に付着しています。靭帯と骨の付着部分はどうなっているのでしょうか？下の図を見てもらうと判るのですが、靭帯のコラーゲン線維が骨の中まで食い込み、その先端はアンカー状に膨らんでいます。このコラーゲン線維がアンカー状になって骨に食い込んでいることで、靭帯は強く固定されているのです。

ただし靭帯が設計強度以上の力で引っ張られた場合は、骨との境の部分で靭帯は断裂してしまいます。

冒頭のダルビッシュ投手の発言も感覚的に肘の靭帯の断裂を感じての発言だったと思います。



## スタッフのひとりごと

### 木村 康彦



先日、妻と長女と母が、劇団四季のリトルマーメイドを見に行きました。夕方5時から10時まで、小2の長男と2歳の次女と留守番をしました。夕方は、次女がグズル時間帯です。大丈夫かなと憂鬱でした。散歩に出かけたり、買い物に行ったり、お風呂で遊ばせたり、何とか泣かずにいました。でも、次女は寂しくしていたと思います。終始抱っこを強請られました。とてもいじらしい次女を、私は喜んで抱きしめてあげていました。お腹が空いたというので、おにぎりを握りました。

念願かなって、劇団四季のミュージカル「リトルマーメイド」を義母と中一長女と一緒に観に行ってきました。透き通るような主役アリエルの歌声にもうウっとりです。今回行ったのは夜の公演なのですが、小2長男と2歳次女は主人とおうちでお留守番。何日も前から、このお留守番の役目が心配な主人は、どうやって子供との時間を過ごそうかと、必死に考えていました。おむつも替えたことがないシトなので、「ねえねえ、夜でもウンチするかなあ？」と、とにかく不安な様子。もちろん、立派にお役目を遂行してくれまして、感謝感謝です。

### 木村 絵子



### 村尾 謙



私は5年ほど前から一戸建ての木造住宅に住んでいます。入居時から基礎や柱の具合、シロアリの有無などを確認したくて、一年に一回ほど床下に潜って自分の目で確認しています。今年もこの間の休みに潜って点検をしてきました。雨ガッパの上下に帽子と懐中電灯を用意して、台所の床下収納を外して床下に入ります。我が家は築20年なので、基礎の形状も「布基礎」といわれるタイプで、基礎の間は土が露出しています。そこを約1時間かけて、ゴソゴソ這い回って点検をしています。毎年「フウフウ」いいながら点検していますが、自分の目で確認できるので、これが終わると安心します。

先日、埼玉県の羽生市というところで藍染め体験をしてきました。小さいころに小学校の家庭科の授業でやった覚えはあったのですが、かれこれ20年ぶりの藍染め挑戦です。平日にお邪魔したので、他の体験者さんの姿はなく、妻と2人で職人さん貸し切り状態でした。私はTシャツ、妻はストールを藍染めました。どちらの素材も体験の料金に含まれていたのですが、同じ料金で、Tシャツにしてみればちょっと高いかなという感じでしたが、ストールは商品として売っているものよりだいぶ安く作れたので、それでいいのか職人さん？という感じでした。小学生の頃は輪ゴムで止めて模様を作りましたが、流行りははわしわに丸めて染めるだけと簡単にできてしまいました。時間にして1時間くらいの藍染め体験で、かなり満足のいくものが作れました。

### 岸野 浩之



### 東 裕之



6月から、自転車の交通ルールが改正されました。既存のルールも実はあまり知られていないかもしれませんが、今回の改正により、傘を指しての走行やヘッドフォンを装着して周りの音がよく聴こえない状態での走行、犬と散歩をする走行など、今までごく当たり前に行っていた行為が違反となっています。当院の前の歩道も狭いわりには、人と自転車の行き来が多く、ヨコをすり抜けていく自転車にヒヤッとすることも多々あります。自転車好きの私としては、車道の右側走行、無灯火、駐輪違反など、自己中心的な迷惑行為にはカチンときてしまいます。自転車をお使いの際には、十分歩行者に気を使い、安全走行を心がけましょう(\*^\*)v

### 7月のお休み

☆ 13, 20日をお休みします。

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



きむらカイトプラクティック・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  
★きむらカイトスタッフブログ(木曜更新)好評!