

2016年 3月 10日発行

「暑さ寒さも彼岸まで」号

ごあいさつ

今春は、昨年より花粉数が多くて長いシーズンになるとのこと。この時期は患者さんとの話題もついつい花粉症の話になってしまいます。花粉対策として一番多くの患者さんから聞くのはヨーグルトですね。その他、舌下治療法がよく効いた、シソの葉を食べる、クリニックで注射してもらう、べにふうき緑茶等々。テレビよりネットより、患者さんからの生の情報は大変参考になり、リアルで面白いです。

木村 絵子

「骨を強くするにはどうしたら良いの？」

「ころんで足を骨折した。」 「つまずいて手をついたら手首を骨折した。」

歳を重ねるにつれて骨はどうしても弱くなり、骨折や骨粗しょう症などになりやすくなってしまいます。そうならないために、そしてそれらの状態を改善していくために、今から気をつけていきたいですね。では具体的にどういうことをしたら良いのでしょうか？

「カルシウムをたくさんとればいい。」 「いやいや、ビタミンDやビタミンKも必要だよ。」
なんて声が聞こえてきそうですが・・・

もちろん「骨」を作る栄養は必要です。それにプラスして大切なのが『**運動すること**』、特にこれから始めるという人や続けるという意味では『**歩行**』が一番です。

まずは「骨」がどのように成長していくかを知りましょう。

簡単に言うと「骨」は刺激が加わることでより【強く】【太く】なっていきます。刺激と言っても叩く必要はないですよ。先に上げた『歩行』でしっかりと刺激は伝わります。歩くと「骨」には体重がかかり、それが刺激になるのです。

図は専門書から抜き取ったものです。

イメージとしては、下敷きを両手で挟むと下敷きはたわみますね。そのたわみが「骨」にとって負担であり刺激になるのです。そしてその部分に「骨」の元になる細胞が集まり、「骨」が【強く】【太く】なっていきます。

しかし、その負担が強ければ「骨」が耐えられず折れたりヒビが入ってしまいます。それが『骨折』です。

なので、急に負担の大きな運動はせずまずは『歩行』からはじめて、慣れてきたらジョギングや器具を使ってのトレーニングなどの負担の大きな運動に変えていくことが望ましいです。

ちなみに、「骨」に刺激が加わってからそこに骨の元になる組織が集まるのに3~4ヶ月くらいかかり、新たに「骨」になるにはさらに数週間~数ヶ月かかると言われています。やはり運動は継続して行うことが大切です。

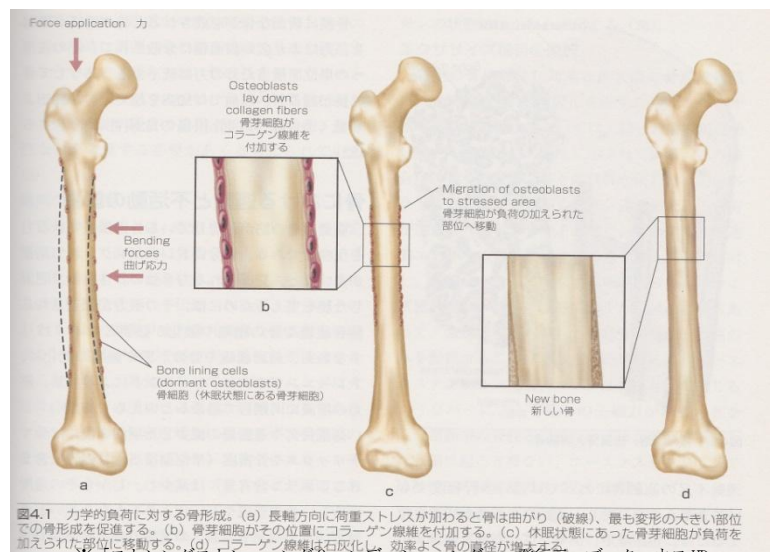


図4.1 力学的負荷に対する骨形成。(a) 長軸方向に荷重ストレスが加わると骨は曲がり(破線)、最も変形の大きい部位での骨形成を促進する。(b) 骨芽細胞がその位置にコラーゲン繊維を付加する。(c) 休眠状態にあった骨芽細胞が負荷を加えられた部位へ移動する。(d) トレーニング刺激は石灰化し、効率的に骨の厚みが増える。
※「ストレッチ&トレーニング&コンディショニング」発行元：ブックハウスHD

本文： 岸野 浩之

スタッフのひとりごと

木村 康彦



こんにちは。木村です。今年は暖冬ですね。この時期外を歩く時は、手袋がないと手が痛くなりますが、まだ一度も手袋をしていません。でも花粉症の方には、キツイ年ですね。公園で子供を遊ばせているときも、辛いなあと思う事もない。バイクに乗っていてもカイロを使う事もない。こんな温かい冬ですので、お休みの日はよく散歩をするように心がけています。そのため、腰の調子はいいです。整体師だからと言って腰が悪くないと思われそうですが、もともと腰痛もちのため、この仕事に着きました。歩いていけば、腰が痛くなることはほとんどありませんよ。ぜひともやってみましょう。

多ジャンル5、6冊を同時並行に読書するわたしですが、昨年からは患者さんにすすめられた時代小説に特にハマっています。タイトルは「御宿（おんやど）かわせみ（平岩弓枝著）」という文庫版でして、江戸時代末期の人情捕物帖です。30巻以上あり、まだ5巻なのですが短編なので、空いた時間にさっと読めて完結するのが魅力です。

物語では「ちょっと足をのばして」行く距離が、ちょっとどころか大層あるので、江戸時代の人には全般よく歩いたんだなー、と感心します。160年ほど経った今、栄養も靴も道路も良くなったわけですから、わたしたちが歩けないわけありませんね。

木村 絵子



村尾 謙



先の大戦の後に活躍したディヌ・リパッティというピアニストがいました。この方は数年活躍したあと、悪性リンパ腫のため1950年に33歳の若さで亡くなってしまいました。そのため数枚のレコードが録音されているだけです。彼は僕の大好きな演奏者です。彼のピアノを聴いていると今の時代に失ってしまった品位のようなものを感じます。

彼が死の2ヶ月前にスイスのブザンソンで生前最後の演奏会を行いました。その録音が残っていて、その録音を聴くともう数十年前に亡くなってしまったリパッティというピアニストの「存在証明」を強く感じます。

今年も花粉症の季節がやってまいりました。みなさんとお話していると、花粉症になっていない人の方が少なく感じるのですが、統計によると4人に1人がスギ花粉症にかかっているそうです。年齢的には30才～50才の方が多いためですね。これからも花粉症患者の数は増えると言われていて、完治と言うのは難しい様なので症状が悪化したり、辛い症状で悩まされない様に予防と対策をしていきたいですね。少し前のニュースでは、症状の改善を期待できる治療法も出てきているようなので、それがどれぐらい普及していくかが気になるころですね。自分の場合は、徐々に症状が楽になってきているので、このまま治まってくれればいいなあと思っています。でもCM等で花粉が飛んでるのを見ると鼻がムズムズします。

岸野 浩之



東 裕之



パン工房作りがスタートしました。3月中に何とかしなければならなくなり、大慌てです。とはいっても、これがいかんせんスムーズにいきません。昭島のカインズホームまで材料・工具の買い出しへ。まずは米粉教室用のテーブルを2脚作ります。しかし在庫がなく、とりあえず1脚分だけ購入。工具も色々あって、目移りしちゃいます!(^^)!ホームセンターって楽しいですね!おっといけない、ここでのんびりしてられない(-_-)さっさと帰って作業開始!あれ〜〜〜そーだったのお!?と、ここで妻のイメージとの食い違い。なんだかんだと時間だけが過ぎていきます。何故か夫婦そろってお尻が筋肉痛。次回またご報告させていただきます。

3月の臨時のお休み

◇ 7(月)、21(月)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!