



「目に青葉」号

ごあいさつ

こんにちは。きむらカイロの木村です。今月できむらカイロも15周年を迎えました。今まで安定した治療院運営をしてこれたのは、皆さまのお蔭であると確信しております。以前、いつも午前中予約される方が、たまたま夜の時間に来院されたとき、「先生、疲れているね。朝とだいぶちがうね」と指摘をされました。それ以来、どの時間帯でも同じサービスができるように、一日の体力の使い方を考えて施術しております。ひとりひとりを大切にしていくなか、気持ちを更に引き締め、今後とも皆さまの健康管理にお役に立つための努力を惜しまないことを誓います。

オスグット・シュラッター病を考える

皆様こんにちは。「きむらカイロ」の村尾です。

今回はオスグット・シュラッター病（略してオスグット病）について考えてみたいと思います。オスグット病は10～15歳くらいの男の子、女の子が膝の下（医学用語では脛骨粗面）に痛みを訴える疾患で、特に男の子に多発します。春先のこの時期は運動部の部活動を始めたら発症してしまった。というパターンをよく耳にします。

痛みが出る脛骨粗面とはふとももの筋肉が靭帯に移行して、膝のおさらの骨（膝蓋骨）を介してこの脛骨粗面というところに食い込むようにして付着しているところです。

成長期には筋肉の発達とともに、この脛骨粗面に掛かる牽引張力も増していきます。その為脛骨粗面はこの張力に耐えられる様に「ぼっこり」と隆起してきます。

成長期は脛骨粗面の隆起が未発達なので、スポーツなどで膝の曲げ伸ばしを繰り返すとこの脛骨粗面が炎症してしまい、痛みが出てしまいます。これがオスグット病です。

ただオスグット病の原因はこのことだけでは無いようです。

私が普段 街中で歩いている人の姿勢を見ていると、男の子は小学生高学年から中学生ぐらいで背骨が猫背になっていくように感じます。

姿勢が猫背になって重心が前に傾いていると、脛骨粗面に掛かる張力が増すため、オスグット病を発症しやすくなります。

当院にもオスグット病を発症したお子さんが来院されますが、骨盤を矯正して体のバランスを整えることで、脛骨粗面に掛かる負担を軽減させて症状の軽減を図ります。

今回はオスグット・シュラッター病について考えてみました。

ちなみにオスグットはアメリカのお医者さんの名前で、シュラッターはスイスのお医者さんの名前だそうです。

それではみなさん季節の変わり目、ご自愛してお過ごしください。

スタッフのひとりごと

木村 康彦



暖くなりましたね。新年度が始まり、皆さん新しい生活に落ち着かない日をお過ごしと思います。私の子は、中三長女、小4長男、年中次女の家族構成。とうとう長女の受験がやってきました。勉強の効率は良くないですが、真面目な娘で、コツコツ勉強をしています。いい結果が出ればと祈っています。反抗期もなく、いい子だと思います。子を持つ親の気持ちはみな同じです。幸せになってもらいたいです。

おかげさまできむらカイロは 15 周年！いまから 15 年前の 4 月にこの吉祥寺で開業しました。はじめは当ビルの向かいにある 1 階が床屋さんのビル（キヨノビルといいます）の 5 階でした。当時は定休日もなく、わたしも長女を妊娠していたため、院長ひとりでやっていたわけです。まだ予約もたくさん埋まるわけでもなく、暇なので吉祥寺で映画みたりしていましたよ。だんだん軌道にのって、定休日も火曜日にきまり、スタッフとして村尾先生が加わってくれて、開業から 1 年を超えた頃、現在のビルに引っ越しました。思い返せば、あっといふ間の 15 年でした。一つの節目として気を引き締めて、これからも一所懸命、真剣に楽しくやっていきたいです。これからもよろしくお願ひします。

木村 絵子



村尾 謙



僕は幼い頃から手塚治虫先生（こんな呼び方になってしまいます）のマンガを読むのが大好きでした。最近読んだ手塚先生の短編マンガで「雨降り小僧」という作品があります。田舎に住む小学生の男の子が「雨降り小僧」というかわいいおばけに会います。主人公は「雨降り小僧」に自分の長靴をあげる約束をしますが、その約束を果たせずに 40 年がたってしまい、約束を果たすために「雨降り小僧」をさがして・・・というお話なんですが、その「雨降り小僧」がとても愛らしくて印象的なんです。あと「ルンは風の中」という短編マンガもルンという女の子がとてもキュートでかわいいです。皆さんも機会があったら読んでみてください。

私の娘は、現在東京ディズニーシーで働いています。ショーキャストのキャラクター担当（アリエル、ジャスミン、ジャックスパロウ etc）です。キャラクターとの会話は、英語です。娘は英会話ができますが、最近、自己表現に行き詰まりを感じているようで、ある相談を持ち掛けてきました。カナダへの留学です。ホームステイではなく、働きながら勉強し、1人暮らしをしたいとのこと。実は彼女が高校生くらいの時からいつか言い出すだろうと思っていました。私も海外留学には憧れを持っていたので、反対する理由などありません。以前は保育士をしていた娘ですが、意欲的に仕事をし、ひと回りもふた回りも成長していく彼女を愛おしく、誇らしげに思います。そして、そんな娘に元気づけられている父親です。

東 裕之



GWのお休み

☆ 5/1~7 までお休みします。

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！