Nakatsuka Chiropractic Office Newsletter

Proバランス

３月号　２０１８年　No.109
Tel.0859-32-2525
E-Mail:chiro@nco.co.jp

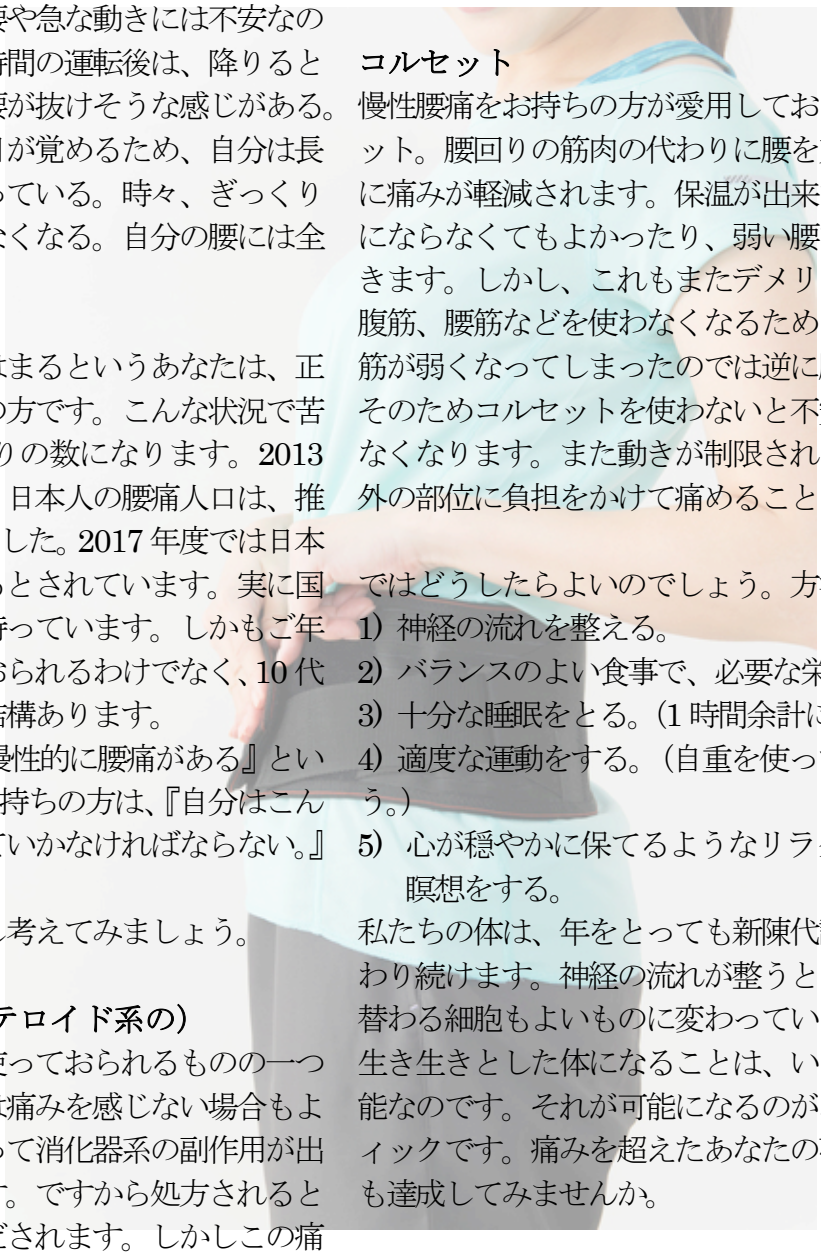
慢性腰痛怖くない？

朝起きると腰が痛い。顔を洗うのも片手で体を支え、もう片方の手で顔を洗うという方も決して少なくありません。朝食を食べ、出かける頃になるとそれなりに痛みが少なくなる。でも中腰や急な動きには不安なので極力気をつけている。長時間の運転後は、降りるときにそうとう注意しないと腰が抜けそうな感じがある。長く寝ていると腰が痛くて目が覚めるため、自分は長く寝てはいけないのだと思っている。時々、ぎっくり腰のように痛くなり、動けなくなる。自分の腰には全く自信がなくなっている。

こんな症状が自分には当てはまるというあなたは、正真正銘の慢性腰痛をお持ちの方です。こんな状況で苦しんでいる方は、実はかなりの数になります。2013年には国民生活基礎調査で、日本人の腰痛人口は、推定2800万人といわれていました。2017年度では日本人の 9%が腰痛を持っているとされています。実に国民の 10 人に一人が腰痛を持っています。しかもご年配の方だけが腰痛を持っておられるわけでなく、10代でも腰痛を持っている方は結構あります。
慢性腰痛は、漢字の通り、『慢性的に腰痛がある』という意味です。そんな腰痛をお持ちの方は、『自分はこんなものだ。これと付き合っていかなければならない。』とお思いの方も多いはず。
よく使われている方法を少し考えてみましょう。

痛み止め（NSAIDs 非ステロイド系の）

痛み止めは腰痛の方がよく使っておられるものの一つです。飲むと効いている間は痛みを感じない場合もよくあります。痛み止めによって消化器系の副作用が出ることはよく知られています。ですから処方されるときには胃腸薬が必ずともにだされます。しかしこの痛み止めには重要な副作用があると報告されています。プロテオグリカンは関節の軟骨の主成分であり、痛み止めがプロテオグリカンの再生を妨げ、変形関節症の変形を早めると言われています。（*Journal of Prolotherapy. 2010;(2)1:305-322.*）



コルセット

慢性腰痛をお持ちの方が愛用しておられるのはコルセット。腰回りの筋肉の代わりに腰を支えてくれるために痛みが軽減されます。保温が出来たり、薬のお世話にならなくてもよかったり、弱い腰でも少々無理が利きます。しかし、これもまたデメリットがあります。腹筋、腰筋などを使わなくなるために弱くなります。筋が弱くなってしまったのでは逆に腰痛は悪化します。そのためコルセットを使わないと不安になって手放せなくなります。また動きが制限されますから、それ以外の部位に負担をかけて痛めることになります。

ではどうしたらよいのでしょう。方法は5つ。
1) 神経の流れを整える。
2) バランスのよい食事で、必要な栄養素を摂る。
3) 十分な睡眠をとる。(1時間余計に寝てみましょう。)
4) 適度な運動をする。（自重を使った体操をしましょう。）
5) 心が穏やかに保てるようなリラクゼーション法、瞑想をする。

私たちの体は、年をとっても新陳代謝で細胞が入れ替わり続けます。神経の流れが整うときに、新しく入れ替わる細胞もよいものに変わっていきます。だから、生き生きとした体になることは、いくつになっても可能なのです。それが可能になるのが、カイロプラクティックです。痛みを超えたあなたの夢の実現をあなたも達成してみませんか。

お知らせ

- 院長、みなみ先生共に施術しています。
- ホームページ http://www.nco.co.jp
- 3/30, 3/31 お休みになります。院長は 3/28-4/4 お休みします。

3月

日	月	火	水	木	金	土
				①	2	3
④	5	6	7	⑧	9	10
⑪	12	13	14	⑮	16	17
⑱	19	20	㉑	㉒	23	24
㉕	26	27	28	㉙	㉚	㉛

4月

日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	4	⑤	6	7
⑧	9	10	11	⑫	13	14
⑮	16	17	18	⑲	20	21
㉒	23	24	25	㉖	27	28
㉙	30					

本記事に関する内容は中塚カイロプラクティック研究所に帰属します。無断転載・転用は固く禁じます。制作：中塚祐文