

Don't let FALL get you down

頭痛が起きる原因は何ですか？

ドクター 清水



誰もが頭痛を経験したことがあるでしょう。しかしなぜその痛み苦しんでいるか、またどうやってその痛みを和らげるかを見つけ出すのは容易ではありません。多くの人は日常的に鎮痛剤を摂取し一時的に回復しますが、同時に様々な不快な副作用も経験します。

近年臨床研究の多くが、頭痛を和らげる際に指圧療法の効果に注目しています。最新の文献レビューでも、頭痛と脊髄との関連性を裏付ける証拠を提示し、特に首脊柱の上部の機能障害が頭痛を引き起こす可能性を挙げています。

また頭痛の原因として、**ストレス、筋肉緊張、栄養不足とホルモンのアンバランス**なども考えられますが、頭痛患者の多くが、唯一の鎮痛方法として、市販医薬品に頼っているのが現状です。しかし実際のところ、鎮痛剤に依存する必要はありません。もし頭痛で悩んでいるのなら、一度、**カイロプラクティック**ドクターにかかり検査してみてもどうでしょうか。首と脊柱の機能障害が痛みの原因であれば、**カイロプラクティック**があなたにとって最も効果的な鎮痛剤になるでしょう。

あなたはストレスを感じていますか？

どんな時に、ストレスを感じますか？

安藤 万喜、リフレクソロジスト / アロマセラピスト

環境の変化や、過労、不眠、疾病、人間関係や喪失体験、ちょっとした日々の不快な出来事が**ストレスの原因**となります。ストレスに負けない様に自己防衛する仕組み、恒常性（ホメオスタシス）を人間の身体は持っています。恒常性（ホメオスタシス）とは、外部環境が変化しても体内では一定のバランスを保とうとする仕組みです。

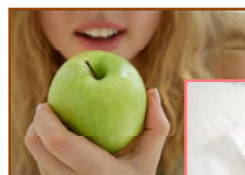
ですが、長期に渡りストレス状態が続くと、**大脳皮質**が思い通りにならない事を認知し、不快感や怒りなどの感情が起こります。そして恒常性（ホメオスタシス）の働きが悪くなり、大脳の視床下部がコントロールしている**神経系、内分泌系（ホルモン調節）、免疫系**の仕組みが正常に働かなくなり、それが長く続くと、病気が起こります。これらの機能をコントロールできなくなると、色んな症状が起こってきます。発汗しやすくなったり、便秘や、肌荒れ、女性では生理の周期が乱れたりなど、不調が起こったり、病気になるります。

ストレスは心と身体の不調を引き起こしますが、**ストレスの原因**が祝い事とされる事柄（就職や昇進、結婚など）である時は、

自己の成長を促す糧となる場合もあるので、人間の成長に不可欠と言われていています。

ストレス対処法は色々あります。睡眠を十分取る、運動をする、大好きな人とお喋りをしたり、美味しい物を食べる、自然に触れる、趣味を楽しむ、等。また、映画やドラマを観て泣くことも**ストレス発散**になるそうです。

ストレスと上手に付き合っていくには、自分に合った、**ストレス対処法**を知って、**ストレス**による心身の不調を予防し、身体が本来もっている機能を十分発揮するために、**栄養・運動・休養**の3つのテーマから**身体づくり**を考えることが大切ですね。





コリの原因と食事の関係

つかだ ちかこ 指圧プラクター

指圧に来る患者さんのほとんどが肩こり、腰痛、頭痛、首のこりの症状のある方です。そして、私が「早食いしていませんか？」と質問すると、「え？そんなこと関係あるんですか？」と返されます。

コリは、外的な要因と、内的な要因の両方があります。外的な場合は、姿勢の悪さや身体の歪み、事故、怪我などが原因で起こっているもの、内的な原因は内臓の不調から来るコリです。

また外的なことが原因でも放っておくとそれが内臓機能低下の要因ともなります。例えば、肩周りには小腸のつぼがあり、胴体だけでなく、腕や足にも消化器系とつながっているつぼがあります。

そう考えると、食事がコリのない身体を作るのにとても大切といえます。何を食べるかもそうですし、どう食べるかはそれ以上に大切です。

良く噛むことで一番はじめの消化酵素である唾液が口の中で食べ物を消化し始めます。胃や腸は、細くなった食べ物が入って来てくれると、“助かった～、働きすぎなくて済むよ”と安心します。消化不良を起こさなくて済み、実はコリの軽減にもつながるのです。

指圧していくと、その方の食べ方のクセや、生活のクセは身体に出ていて良くわかりますので生活改善のアドバイスをさせていただきます。

ゆっくりよく噛んで食べるように心がけてみて、その後の身体の変化を感じてみて下さい。良く噛むことによって食べ物を味わい、感謝できるようになるものです。

～クリニック・スタッフからのメッセージ～

- ・ただ今、指圧&リフレクソロジー ギフト券販売中。
- ・10月から新しいマッサージセラピストが入ります。
- ・11月第2週目よりレーザー治療を導入します。
*レーザーの治療によって筋肉や神経の腫れを速く抑える
- ・Orthoticsの出張キャストサービス実施中。
- ・その他のインフォメーションや最新ニュースはウェブサイトをご覧ください。
またはオフィスまでご連絡下さい。
- ・URL: www.chiro-shimizu.com



健康な骨の秘訣

- ☆ カルシウムの吸収を妨げるカフェイン含有飲料を少なめにする。
- ☆ 喫煙や過度のアルコール摂取は骨には悪影響です。
- ☆ ウォーキング、ウエイトリフティング、テニス、ダンスなどの運動を行う。
- ☆ ビタミンDを増やすために自然の光に十分当たるようにする。また冬の間は一日400～800IUのビタミンDをサプリメントで摂取すること。



カイロプラクティック の歴史 Vol.1



D. D. パーマー (1845-1913)
カイロプラクティックの創始者

D.D.パーマーは 1845 年カナダ、オンタリオ州生まれ。アメリカで開業し、弟子への指導も行っていた。

1895年9月18日、D.D.パーマーによって最初の脊柱の「アジャストメント」を受けたハービー・リラード(Harvey Lillard)氏は17年ぶりに聴力を取り戻した。この「アジャストメント」こそカイロプラクティック発見の始まりである。カイロプラクティック(Chiropractic)という言葉の由来はギリシャ語でカイロ(Chiro)とは”Chier”=hand「手」、プラクティック(Practic)とは”Praktikos”「技術」という意味である。「カイロプラクティック」は当時、D.D.パーマーの患者であり友人でもあった牧師のサムエル・ウィード(Samuel H. Weed)氏によって1896年1月14日に命名された。

D.D.パーマーのカイロプラクティック人生は18年という短期間ではあったが、19世紀後半に発見されたこの療法が21世紀の人類の「健康」への貢献は多大なものと思われる。



Dr. Kevin Shimizu Chiropractic

Palmer college of Chiropractic West (1999)

Phone: 604-731-3319

Mainland Clinic

1061 Hamilton Street, Vancouver, B.C.



“ 私たちの何気ない思い、発言、行動が知らないうちにどれだけ
の生命に影響し、届いていることか、 ”

バートレットヨシュア (B.J.) パーマー

(Sep 10, 1881-May 21, 1961) は、カイロプラクティック先駆者でした