

今回の紙面

椎間板ヘルニアの症状とは？
.....Page 1

適切な姿勢を保つためには？
(上篇)
.....Page 2

紫外線はお肌に大敵！
.....Page 3

患者さんの声コーナー
.....Page 3

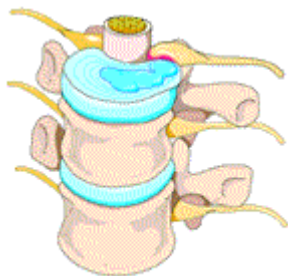
クリニック ニュース
.....Page 3/4



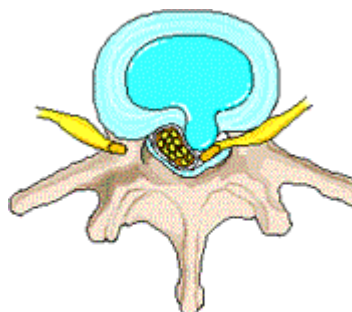
椎間板ヘルニアとは？

ドクター清水, DC

私たちの体の中心には背骨が通っており、椎骨は椎間板と呼ばれる液体の充満している軟骨のクッションで分かれています。外側は丈夫で中側は柔らかい内層の椎間板は、私たちが体を動かすたびにかかる椎骨への圧力からくる衝撃を和らげる役割を持っています。徐々に、椎間板は損傷し、椎間板疾患を招き、変形してしまいます。ある特定の活動および仕事は椎間板への損傷、悪化を高めてしまいます。椎間板の柔らかい内部物質が外層の裂傷から飛び出したとき、椎間板にヘルニアが出たと言えます。椎間板ヘルニアとは一般に椎間板が突出膨張、破裂、脱出、滑脱、または変形した症状として知られています。椎間板ヘルニアは脊柱にある神経を痛めつけ、刺激するので、痛みを引き起こしてしまうのです。



椎間板ヘルニア



椎間板ヘルニアを上部から見たところ

椎間板ヘルニアの症状とは？

椎間板ヘルニアのほとんどは腰の部分に起こります。椎間板ヘルニアは臀部から下腿後部へ走るような痛み（坐骨神経痛）を引き起こすこともあります。また、椅子から立つときや、咳、くしゃみをしたときに筋肉の痛み、虚弱、緊張を引き起こすこともあります。時には右下側腹部に痛みを引き起こし、最悪の場合、失禁の原因になることもあります。

カイロプラクティックに出来ること。

椎間板ヘルニアの治療において、カイロプラクティックはヘルスケアの専門家の間でも広く受け入れられています。椎間板ヘルニアの重症度にもよりますが、外科手術やコルチゾン注射を考える前に、2、3ヶ月のカイロプラクティック治療を受けられてみるのも大変よい選択かもしれません。入院や外科手術が必要な患者さんはごく少数です。カイロプラクティックは特殊の訓練、技術、経験を基に、安全かつ効果的な治療をみなさまに提供し、椎間板の損傷を最小限に抑え、痛みを和らげ、正常に機能するよう回復させるのをお手伝いします。

この記事は2010年4月1日にバンクーバー新報に掲載されています

キーワード 自己身体認識 腹式呼吸

2009 WINTER VOL.3 では、コンピューター使用者の半数が何らかの痛みを訴えるという題材でした。コンピューターの前で過ごす時間が多いなら、適切な体勢を心がける事が大切という事を学びましたね。そこで今回は、適切な体勢・姿勢をとるために大切な事を紹介したいと思います。大きく分けると次の2点が挙げられます。①自己身体認識、②腹式呼吸です。

それでは、まず ①自己身体認識 を説明します。
その前に簡単な実験をしてみましょう。

- ①座った状態で、自分の両手のひらを上にしてテーブルの上に乗せます。
- ②まず左手を、大きな林檎を掴むつもりで軽く握ります。
- ③目をつぶります。
- ④右手を左手と全く同じ形にするように右手を動かします。
- ⑤目を開けて右手と左手の形を比べます。

いかがでしょうか？よく目を凝らして右手と左手を比べてみると、左右の指の位置、指と指の間の位置、指の曲がり方、左右が同じ形でない事を確認して頂けるとと思います。

人は、生まれてから自己の手・足・体を認識していきます。赤ちゃんが、転がった状態でごろごろして自分の手・足を触っている姿を想像できるでしょうか？赤ちゃんは、自分の手の大きさ、長さ、指の使い方、足の動かし方、体のねじり方、例えを上げると限りはありませんが、自分の体の動作確認をする事で自己身体認識をしているのです。この動作確認を繰り返す事で、自分の脳へ自己身体認識を深めていきます。

つまり自己身体認識とは、目をつぶった状態で感じる事の出来る自分の手、足、体、頭の位置や運動の認識の事です。

脳、身体が成長し、さまざまな学習をすると、体性感覚という感覚が発達し、目で手足の動きを確認しなくても、思ったように手足を動かす事が、ある程度出来るようになります。ただ、人の環境への適応性の高さゆえ、日常生活習慣が、自己身体認識にズレを少しずつ起こさせます。身近な例を挙げると、常にバックを右肩にかける癖を持つ女性は、バックを掛けない状態でも少々ですが右肩が上がり気味になり、体がやや左にねじれた状態、右の腰骨が左腰骨より少し高い位置になります。立った時や歩いている時は、右足よりも左足に重心が偏る傾向があります。そのため、自分では正しい姿勢をしているつもりでも、他者からみると正しい姿勢をとっているように見えないのです。

姿勢だけでなく偏頭痛、肩こり、腰痛、O脚で悩まれている方も、こういった自己身体認識のズレ（皮膚感覚と呼ばれる触覚・圧覚・振動覚、深部感覚と呼ばれる骨格筋の長さを感じる感覚、骨格筋の張力を感じる感覚、関節の角度を感じる感覚の総合的なズレ）で起こっている事が多いと、私は思います。自己身体を正しく再認識させるためには、プロの目が必要です。

(下篇) は秋号へ。。。。



紫外線はお肌に大敵！

安藤麻喜

アロマセラピスト, サプリメントアドバイザー

Email: beautiful.life@hotmail.co.jp



春先から、紫外線が増えてきますが、皆さんは紫外線対策をしていますか？
紫外線はシミを作るだけでなく、肌の老化の原因です！

☆紫外線の種類と肌に与える影響

地上に降り注ぐ紫外線には“UV-A”と“UV-B”があります。

UV-Aには急激な破壊力はないものの、じわじわと肌の奥（真皮層）へ到達し、肌のハリや弾力を保っているコラーゲンやエラスチンにダメージを与えます。

UV-Bは皮膚表面に強く作用し、肌が赤くなり、火傷のような日焼けをもたらします。

さらに、メラノサイト（表皮の基底層）を刺激し、※メラニン色素を過剰に生成し、シミやソバカスを作ったり、濃くしたり、肌をくすませたりもします。

（※:メラニン色素は適量なら紫外線が肌内部に入らないよう防御する大切な役割もあります。）

そして、紫外線は活性酸素の増加原因＝老化促進します。

冬は春先～夏よりも紫外線量は少ないですが、私達は紫外線を浴びています。

そして曇りの日も紫外線は差しています。と、言うことは。。

紫外線対策は一年中必要ですね！

【日焼け止めの表示】

SPF (Sun Protection Factor) ; UV-Bの防止効果を表す数値。生活紫外線ではSPF10～15、レジャーなどではSPF30～50が目安。

*数値が高いほど、お肌に負担が掛かるケミカルの量が多くなるので、お肌の負担の軽減、紫外線防止効果を考えるとSPF30までの日焼け止めを一日、数回塗り直す方が、良いと言われます。

PA (Protection Grade of UV-A) シワ、タルミの原因となるUV-Aをどのくらい防止できるかという目安。「+」「++」「+++」の三段階に区分され、「+」が多いほどUV-Aの防止効果が高くなります。

紫外線吸収剤 ; UV-Bを吸収するものが殆ど。透明でサンスクリーン剤の使用感も良くなる。

まれにアレルギー反応を起こすと言う報告があるので、肌が敏感な人や子供にはノンケミカル（紫外線散乱剤のみ処方）の日焼け止めを使うと良いでしょう。

紫外線反乱剤 ; UV-Aに有効。肌の表面で紫外線を跳ね返す。微粒子酸化チタン、酸化亜鉛など。

あなたに合った、安全な日焼け止めを塗って、栄養素（ビタミンC、E、抗酸化栄養素など）をバランス良く、十分摂り、体の中からもケアが必要！ 外側と内側の両方から老化防止対策ができれば、紫外線も怖くないですね♪

～お知らせ～

◎ 2010年7月1日から実施されるBC州のHSTに基づいて、当クリニックにおいても料金の値上げをさせていただきます。ご質問などございましたら、お気軽にお問い合わせください。

◎ 7月1日から定休日は水曜日になり、木曜日は営業いたします。（木曜日の営業時間は午前10:30から午後6:30までとなります。）

患者さんの声コーナー

“首の動きがよくなった、手に力が入るようになってきた。”
近藤 真理子 / 症状: 日本での交通事故の後遺症の治療継続のため

“あごの痛みで固い物が食べられないなど色々と困っていましたが、治療後はかなり痛みが和らいで食事も楽に取れます。”
Maki Siu / 症状: 頭痛、あごの痛み

“1回目の治療後、痛みが大きく改善され、体が動かしやすくなりました。今後の治療でどんどん良くなると感じています。ありがとうございます。”
和田 なつひこ / 症状: ヘルニア

最新ニュース

今季の特典：

Orthotics (中敷) を9月末までにご購入した方には特別価格としてHSTを含まない\$400とさせていただきます。又、今年中に2足目をお買い上げ頂いた方には通常価格の15% offさせていただきます。



女性に大人気の
ドレスシューズ用中敷



女性と男性も人気を得てる
スポーツ用中敷



TOG ゲートスキャン

指圧 / リフレクソロジーのパッケージ発売中です!

- *30Min / \$ 45.00 (1回の料金)
\$ 200.00 (5パッケージ) ----- \$ 25.00 Save されます。
- *1HR / \$ 75.00 (1回の料金)
\$ 350.00 (5パッケージ) ----- \$ 25.00 Save されます。

*指圧セラピストの塚田ちか子さんが **Coco** マガジン 6月号で紹介されています。9月末までの特別割引も掲載されていますので、是非ご覧下さい。



Dr. 清水は医療コースのゲストスピーカーとしてカイロプラクティックの講師を務めています。Mainland Clinic 医療コースは毎月3週間行なわれています。詳しい内容はクリニックまでご連絡ください。(604-731-3319) また、カイロプラクティックコース受講やインターンシップにご興味のある方は、クリニックまでお問い合わせ下さい。



今後E-Mailにてニュースレター配信ご希望の方は、下記アドレスまでメールをお送り下さい。

chiro@chiro-shimizu.com