

# Ahh..the colors of

# fall



## 坐骨神経痛

ドクター清水

坐骨神経痛とは、一般的に背中や足に共通して見られる痛みのことです。この名称は、頻繁に誤解されることがありますが、実際のところ、神経を苛立たし痛みを引き起こしている一連の症状のことで、病名としての診断名ではありません。

坐骨神経痛は座骨の神経に沿ってみられる痛みで、背中の下部から尻や足の下部にまで痛みが伴います。坐骨神経がふくらはぎの筋肉をコントロールしているため、太ももや足の裏にまで知覚します。

坐骨神経痛は30歳から50歳の人の間でよくみられ、脊柱の消耗やさく裂の結果として起こってしまい、怪我をしたから起こる痛みではありません。

一番よく見られる症状は背中の下部と一方の足から生じる痛みです。ですが、坐骨神経のどの部分が影響しているかによって痛みの生じる場所も変わってきます。ちくちくする痛みや鈍痛、あるいは焼けるような痛みなど、人それぞれ痛みも違います。なかにはしびれや筋肉の低下を経験するひともいます。たいていの場合、痛みはゆっくりと始まり、日が経つにつれ徐々に悪化します。長時間座った状態にいたり、咳やくしゃみをしたり、体をかがめたり急に体を動かしたりなどしたときに痛みが悪化します。

### ■治療法として

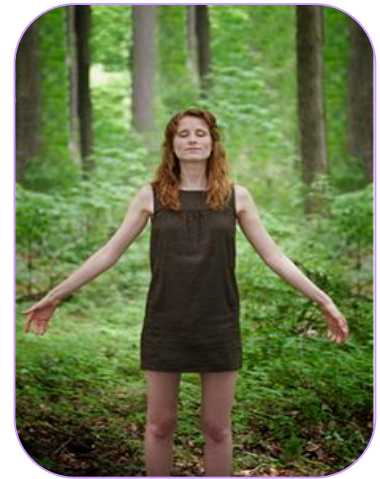
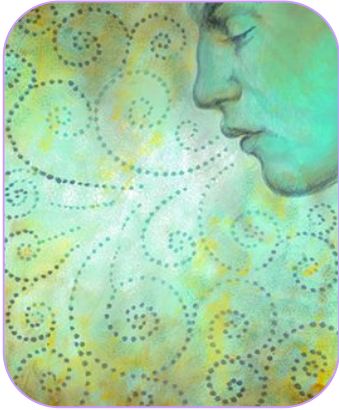
カイロを含め保守的な治療法から効果が報告されています。また痛みをもたらす原因によっても治療法が変わってくることも念頭においておきましょう。

カイロは手術を伴わない治療で、背骨の働きを健康な状態に戻すのに焦点をあてており、背骨の減圧法、調整、アイス-熱セラピー、リハビリなどを含みます。

### ■坐骨神経痛を防ぐためにも普段から以下のことに心がけていきましょう

- 健康な食事をとり、体重を一定に保つ
- 規則的な運動
- 良い姿勢を維持する





ご自身で出来る事は、他者からみて自分の姿勢がどうなのか確認してもらう事（例えば右肩が少し挙がっている、体が少し左にねじれているなど）、頭の中で指摘された姿勢と、自分がいままで正しいと思っていたイメージとを照らし合わせ、意識して修正し続ける事が、姿勢の改善に繋がります。（※自己身体の再認識に、鏡は使用しないで下さい。脳が鏡に映る自分の姿の左右の認識に対し勘違いを起こします。そして自己身体の再認識が間違った状態で再認識されてしまいます。）

次に ②腹式呼吸 についてです。腹式呼吸が姿勢にどう関係をするのかを説明したいと思います。

腹式呼吸は皆さんもご存知の通り、横隔膜が主役の呼吸法で、横隔膜が働く息を吸った時にお腹が膨らみ（横隔膜が収縮し内臓がお腹の下の方へ追いやられます）、息を吐いた時にお腹がへこむ（横隔膜が弛緩し内臓が元の位置に戻ります）呼吸方式です。

腹式呼吸する事で、横隔膜が主に働き身体の呼吸筋、または呼吸補助筋群と呼ばれる胸・肋骨・首・腹部周辺の筋肉の活動が減少します。理由は、横隔膜の働きにより肺周辺が外の圧力より低くなるため、外の空気が自然に入り込みやすくなるためです。そのため、胸式呼吸（肋間（胸郭）を主に動かしてする呼吸）では、空気を取り込む事のできない左右の肺の下の方の部分や、肺の深い奥まで空気を送り込む事が出来るようになります。1回で吸う空気の量が多ければ、肺で行われる一回の酸素と二酸化炭素の交換が多くなり、より沢山の酸素が体内に運ばれる事になります。つまり脳も体も酸素が増えて元気になるわけです。元気がなれば姿勢を保つための筋肉も疲れにくくなりますね。

でも何故、身体の呼吸筋・呼吸補助筋群の働きが減る事がいいのでしょうか？呼吸筋・呼吸補助筋群の一部は、姿勢を保つためにも使われている筋肉群です。もし呼吸筋・呼吸補助筋群が姿勢を保つ事を手伝ってくれたら、姿勢を保つ事が楽になると思いませんか？さらに沢山の筋肉が使うエネルギーを押さえる事が出来きるとすれば・・・？呼吸筋・呼吸補助筋肉群の働きを抑えた方が簡単に姿勢を保ちやすいという事になります。

また腹式呼吸を続ける事で、脳内のセロトニンの分泌が増加する事が報告されています。20分以上腹式呼吸を続けると通常の20%もの分泌が増加したという報告もあります。この脳内の化学伝達物質であるセロトニンですが、精神を安静にさせた覚醒状態にしようとする作用があり、落ち着きと安定感を脳に感じさせます。そして過剰な興奮や衝動、抑うつ感を軽減します。つまり仕事やスポーツなど、どんな状態にも必要と思われる、落ち着いた冷静な精神状態を保つ事が簡単になります。精神が安定すれば、体がこわばらなくてすみます。体がこわばらなければ綺麗な姿勢も保ちやすいですし、肩こりや腰痛も減る事に繋がってきます。この2点に少し意識しながらの生活を続けてみてくださいね。

デトックス、と聞くと何を思い出されるでしょうか。

尿、便はデトックスの一つですが、他にもたくさん排毒の方法があります。

ちなみに、解毒と排毒は違って体内（肝臓）で解毒が起き、体外に毒が排泄されるのが排毒です。

汗をかく、泣く（涙）、爪が伸びる、鼻水、咳、たん、嘔吐、目やに、アカ、髪の毛、女性の月経時の出血など、すべて排毒です。

特に汗をかき足りなくて体が重く感じている方や、むくみ、こりなどの症状が出ている方が多くおられます。汗でしか排泄しない毒素もあると言われています。

また、これらを出さないようにという習慣がある方がおられます。

汗をかくのが不快、涙は見せないで我慢する、薬で咳や鼻水を出ないように止める、おならやゲップは人前でするのは失礼、などです。

しかし、排毒することで身体はお掃除され、バランスの取れた健康体が保てるのですから

実は《出るもの、止めるべからず》、でどンドン出してしまう必要があるのです。

排毒方法はいろいろあります。

運動をして汗をかく、遠赤外線低温サウナ、足湯や半身浴、また指圧、リフレクソロジーも内臓を活性化し、解毒作用を促しますので排毒の助けとなります。

冬になると体が冷えやすく、汗のかきにくい季節になります。

風邪も排毒の方法のひとつですから、

風邪を防ぐためにも健康管理に気配りをしてみてください。



## クリニックニュース：

当院のマッサージセラピストカーリーは技術向上の為にヨーロッパで働くことになりました。

そして、**新しいマッサージセラピスト ステファニー**が当クリニックのスタッフとして加わりました。

**新しい患者さんも受付中です！**



## 患者さんの声コーナー

背中に痛みがあったからとめまいがずっと続いていたからカイロプラクティックの治療を受けました、そして効果がみえてすぐに背中の痛みはなくなりめまいは今ではなくなりました。

藤森 由香(オリンピックのスキーボードクロス選手)

背中をハードトレーニングによって痛めた為でカイロプラクティックの治療を受けました、何回か治療のあとは背骨のゆがみや体のバランスを矯正して頂き姿勢を正す心構えなどに変化があった。

シバ サブロウ



## ～ホリデーギフト券の贈り物～

あなたの大切な人への贈り物を何がいいか決めかねている方、  
医療やリラクゼーションという素敵な時間の贈り物はいかがですか？

カイロプラクティック、マッサージ、指圧、リフレクソロジーのギフト券をご用意しました。

あなたの優しさをギフト券に込めて大切な人に贈りましょう。

ギフト券を受け取られた方が好きなサービスをお選びいただける、金額別のギフト券（\$25、\$50、\$100）  
もごさいます。

あなた自身のトリートメント時にギフト券を購入されるとホリデーショッピングの軽減にもなりますね。



～昨年クリスマスギフトとして好評だった、  
そばがらまくらを今年も引き続き販売中です～

## ～メリークリスマス & ハッピーニューイヤー 2011～

**Dr. Kevin K. Shimizu Chiropractic Clinic**

1061 Hamilton Street, Vancouver, BC, V6B 5T4,

<http://www.chiro-shimizu.com> / E-mail: [chiro@chiro-shimizu.com](mailto:chiro@chiro-shimizu.com)



## ～ご存知ですか？ 未使用の保険補償額が残っているかもしれません

ほとんどの保険会社では、カイロプラクティック、マッサージ、オーソティックが補償の対象となっており、その年度末が12月とされています。年度内に未使用の補償額は翌年度には繰り越されません。そのため、事前に保険会社へお問い合わせをいただき、未使用の補償額がいくら残っているのかお調べになることをお勧めします。なお、指圧は補償の対象となっている保険会社が少ないため、併せて保険会社へお問い合わせ下さい。

また、**Green Shield** と **Great-West Life** の保険をお持ちの場合、当クリニックからの申請が可能となりました。ダイレクトビリング（キャッシュレス）で治療をお受けいただくことができます。