



成長痛も年のせいも本当は良くなる膝の話。

【発行元】有限会社オーシャンズクルー 代表 松本邦久 〒186-0003東京都国立市富士見台1-10-1 042-505-8422

フィット鍼灸整骨院 国立院・国領院・聖蹟桜ヶ丘院・こどもの国院・ぶぱい院 はち整骨院 あしの整骨院

VOICE

77

患者さんの声

当院に来院されている方のインタビューをご紹介します。



治療だけでなく、意識の変化が大事です！

Kさん 60代 女性
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
こどもの国院 長野先生

主訴：腰痛、肩首コリ
施術内容：骨盤矯正

担当の長野先生から一言



Kさん、コメントありがとうございます！
僕がこどもの国院に配属されてからなので2年と少しのお付き合いですが、いつも明るいKさんに元気を分けてもらっています。
10年先も元気でいられるように、これからもKさんをしっかりサポートさせていただきます。

成長痛も年のせいも本当は良くなる膝の話。

整骨院にはスポーツをしている子供たちが多く来ます。親御さんが来院されている時は、お子さんが痛いというとすぐ連れてきてくれることが多いので、比較的症状が軽いのですが、そうでない場合は整形外科を受診したのに、症状がよくならなかったという風に発生してから時間がたってしまったケースが多くなります。そのような場合は、結論から申し上げると痛みは取れるのですが、例えば今回取り上げる「オスグッド病」などは、足の骨の変形を伴いますので、そこまで行ってしまうと痛みはないけど変形は戻らないという状態になります。

オスグッド病というのはメディカルノートを検索すると

オスグッド病とは、膝の下の骨(脛骨結節:けいこつけせつ)が盛り上がり、痛みが出る病気です。

医学的には“オスグッド・シュラッター病”と呼ばれます。

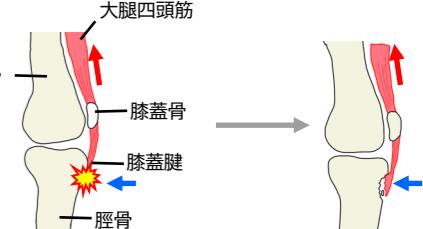
オスグッド病は膝に負担がかかるスポーツをしすぎることで発症します。

主に膝に負荷のかかるサッカーやバスケットボールなどのスポーツがきっかけになるといわれています。特に骨の成長が早い発育期の子どもは、その周りにある筋肉や腱の成長スピードと合わせずバランスが悪くなってしまうため、発症しやすいと考えられます。

と出でています。

よく見られるのは12歳から14歳、サッカーなど足を多く使うスポーツであれば男女問わず発症します。

- ・走ると、膝が痛くなってしまう
- ・階段の上り下りがつらい
- ・正座がしんどい
- ・屈伸すると膝や太ももが痛む
- ・自転車をこぐのがつらい
- ・膝下にボコッとした出っ張りができた



(出典：ZAMST
オスグッド・シュラッター病
<https://www.zamst.jp/tetsujin/knee/osgood-disease/>)

このような症状があればオスグッド病かもしれません。

これに対して成長痛と呼ばれるものは、骨の急激な成長に周りの組織がついてこれない時におきるもので、骨の成長は夜寝ている時に起きますから、痛むのも夜、俗に言う夜間痛というのが主な症状になります。

成長痛は比較的早期に自然治癒することもありますが、オズグットは整形では安静と言われるだけで処置が無いことが多いです。

この安静が1か月なのか、6か月なのか、1年なのかは個人差と判断され、多くのこどもたちはだましましスポーツを続けるか、やめてしまうこともあるようです。

女の子の場合は足の骨の変形が起きてくるのでそれを心配されるケースや、痛みがひどくなったものに関しては手術という事もあり、そちらは大体20万円程の費用が掛かるようです。

実際、成長痛と混同されたことにより、適切な処置を受けられなかったケースでは、20代になっても痛くて正座ができない方もいらっしゃいました。

大人になっても膝関節は負担のかかりやすい場所で、日本では50歳以上の2人に1人の膝に変形が始まっています、6人に1人は痛みのある膝関節症を患っているとされています。

子供のオズグットはそれに比べると少ないですが、10人に1人の割合で発生します。

しかし、オズグットは適切な治療さえ受けられれば変形もなく、長期間スポーツができないこともあります。

成長痛だから放置していればいつか治ると考えるのではなく、なるべく早く私たちに相談してください。

もちろん、大人の膝のトラブルも原則は同じです。早期発見、早期治療がカギになります。

しかし、変形があってもあきらめないでください。

膝関節は軟骨がすり減っていても体の使い方、バランス次第で痛みなくあるけるようになります。

日本で一番の膝の手術をする先生が書かれた本にも、軟骨がすり減っていても手術なしで膝がよくなるケースが実際に46パーセントもある事が紹介されていました。

なるべくなら手術は受けずに一生を自分の足で歩きたいですよね。

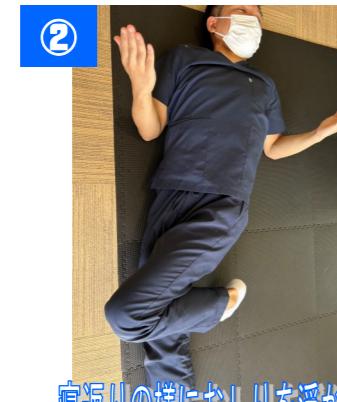
そのためにも今回は子供にも大人にも効果がある運動をお伝えします。

膝をサポートする内転筋の運動(左足の場合)

①床に寝て、左膝をたててつま先を内側に向ける
両肘はまげて地面につけ、指先が天を向くようにしておく

②左肘を支点にして、左側のお尻を寝返りのように浮かせる

③そのまま10秒キープしたら、足を入れ替えて反対のお尻も浮かせる



10秒
キープ
×3回

反対側も同じ様にやりましょう!

以上の動作を片側3回ずつやってみてください。

足の内側の筋肉が硬くなってしまいまくっています。触って確かめてみてください。



なかやま先生の ジュニアアスリートのための体の使い方！

突然ですが、移転します！

実は私、ナカヤマが勤めている院が移転することになり、バタバタと準備に追われております(^^;
移転するあたり、様々なことを見直したり、考えたりしています。

治療とは？痛みとは？についても分かりやすく整理できたので、今回はそのシェアをさせていただきます。

・痛みとは？

痛みとは、体のどこかで機能が不全状態にあるというサインです。

そして痛みは最後の結果として出ます。一般には痛いところが悪い。

だから痛いところがどうなっているのか？を検査して、その後にその痛みを消そうとします。

これを対処療法と言います。

我々は、痛いところに「何が」起こっているのか？を特定した後に、

「なぜ」それが起こったのかを特定していきます。

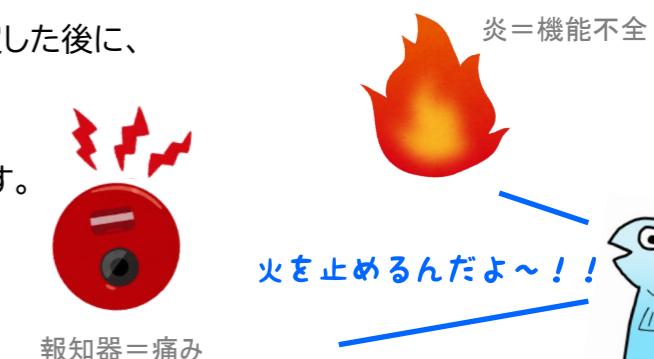
「なぜ」それが起こっているのか？が分かるからこそ、

どうすれば痛みが起らないのかが初めてわかるのです。

火事になって火災報知器がなっている時に、

報知器がうるさいからと音を止めても火は消えません。

火を消せば音は止まります。



報知器＝痛み

・機能不全の状態とは？

体が機能不全を引き起こしてしまう理由は、日常生活習慣、癖、過去の怪我など様々です。

機能不全を起こした体には5つの問題が出てきます。

1.関節のずれ 2.筋バランスのくずれ(サボリとガンバリ) 3.筋膜の癒着 4.自律神経の乱れ

5.身体感覚の認知のずれ です。

痛みが続く状態は少なくとも2つ以上の要因が合わさって起こっています。

我々は独自の検査により、患者さんの体の機能不全を読み解き、機能を取り戻すために様々なメニューの提案をさせていただいている。

骨盤矯正はおもに1と2。全身の鍼は4。

最近導入されたJTAは2の筋バランスの中でも特にサボリ筋の出力に特化しています。

結果1を直すことになります。

術者はこういった考え方から、皆さんがより良くなるように提案させていただいている。

治療後の動作、姿勢指導などは5ですね。

皆様の心身が、これからもよりよくなっていくお手伝いができたと、想い新たに新店舗でも人間の体のすばらしさ、楽しさ、不思議さを伝えていけたらと思っております。今後ともよろしくお願ひいたします。

感謝 激あれ？ 分倍 祝

10周年

8月1日をもちましてフィット鍼灸整骨院ぶばい院は、10周年を迎えるました。

皆様の支えがあったからこそと、深く感謝しております。

ささやかではございますが、感謝の気持ちを込めて周年祭を開催します！



周年祭① グッズお渡し

Fitファン(沢山いらっしゃると信じています！)

必見！オリジナルノベルティの
プレゼント★

周年祭②



チェキ撮影会

推し(=担当の先生です笑)と一緒に
チェキで撮影し、院内の10周年特設スペースに
掲示させていただきます。
一言メッセージもお願いいたします！

周年祭③

フォーリング パイプ



内容

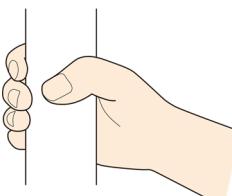
皆様の反射神経をチェックさせていただきます(^^)

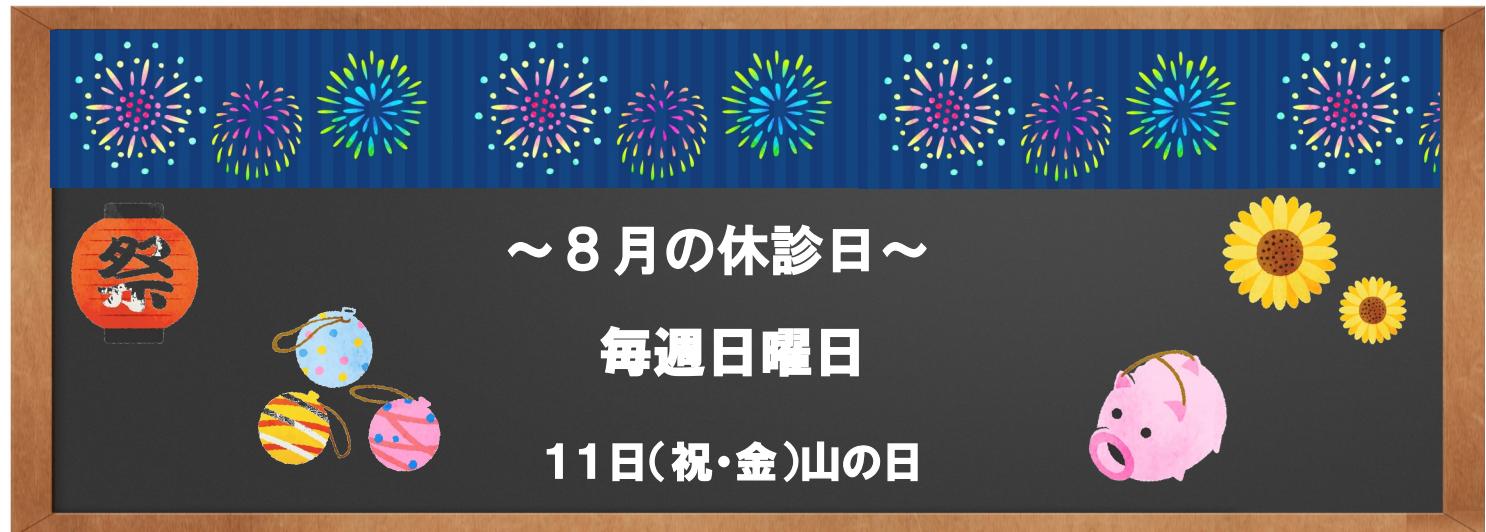
スタッフが落とす棒をキャッチすることができればプリペイドカードのポイントを
プレゼントします！難易度によってポイントが変わります。

期間

8月1日(火)～8月31日(木)

※1来院につき1回挑戦し、その中の最高得点のポイント数を
9月ご来院時に付与いたします！





フィット紙ツイッター



〈庭月野〉



7月末に旧としまえんに新しく出来たハリーポッターの施設に行く予定です。（この内容は7月初めに書いてます）行くにあたり映画のハリーポッターを見直して予習していく必要があるので全作見れればと思います。

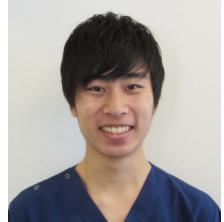
感想はまた報告します！

〈小林〉



実家の東村山に帰ると、先月から始まった西武園の花火が家から見えます。と言うよりも、強制的に見せられるくらいの距離です(笑) この花火、なんと9月3日まで毎日開催されるようです。最近は遊園地もパワーアップし、ウルトラマンのアトラクションも増えたようです。気になる方は是非チェックしてみて下さい♪

〈森川〉



先日自宅でラーメン作りに挑戦しました！お味は何とも言えず…(+_+) 手間暇や食材のコスト、美味しさを考えると絶対に食べに行った方がいいと思いました！普段美味しい物を食べさせてもらっている事に改めて感謝したいと思います！！



何度か紙ツイッターでも嘆いてきましたが、前髪のくせが限界を迎えております。今の時代の前髪はシースルーだったり、ふわっと卷いたりするのが流行りですが、私は流行にはのりません。縮毛矯正をかける時に美容師さんは気を遣って時代に合わせたスタイリング提案をしてくださるのですが、「昔のモーニング娘。くらいまっすぐにしてください！」という私の意思は変わりません。

〈鶴田〉



初めて！4月に入社し、7月からぶばい院に配属になりました鶴田翔太です。2001年生まれで今年22歳になります。出身は長野県で、専門学校は京都に住み大阪の学校に通っていました。東京に来てまだ日が浅いので、おすすめのお店、場所などたくさん教えてください！



〈桑迫〉

8月は息子ソウタの誕生日！2歳になります♪「ママ」と呼びより先に「ぼっぽ（電車）」を覚えた電車好きなのでプラレールをプレゼントする予定です。レールは安いが電車は高いのがちょっと切ないです。

