



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・ぶばい院 はち整骨院 あしの整骨院

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、結論から申し上げます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がちです。

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:けいこつけっせつ)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。

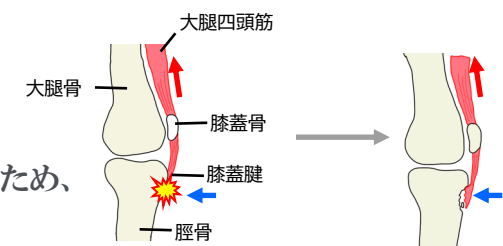
主に膝に負荷のかかるサッカーやバスケットボールなどのスポーツがきっかけになるといわれています。特に骨の成長が早い発育期の子どもは、その周りにある筋肉や腱の成長スピードと合わずバランスが悪くなってしまいうため、発症しやすいと考えられます。

と出てきます。

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ふ
- ・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
- ・自転車をごぐのがつらい
- ・膝下にボコッとした出っ張りが出た

このような症状があればオスグッド病かもしれません。



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

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。

――どのように当院を来院しましたか？

肩こりが酷くて、回らない首、鉄板のように固まった背中を抱えていました。7,8年前に、近所のスーパーの上にフィット整体院があることを知り、藁をもすがる思いで来院しました。スーパーで買い物もできて便利だなあ、通い易いなあ...という点も当院を選んだ理由の一つでした。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

治療を受ける中で、自分の姿勢や体の使い方の癖や歪み、筋肉や神経の繋がり方等も教えて頂き、体のコリや痛みの原因に気がきました。いくら素晴らしい治療をして頂いても、自分の意識を変えていかなければ「またぶり返す」、ということなのですね。一年程前に掃除中に椅子から落ちて右手の親指の付け根を痛めました。絶えるような思いで院に駆け込み、長野先生に診て頂きました。触診で現状をつかみ、今後の見通しや治療方針を話して下さったので、信頼してお任せしようと思いました。少し良くなって手を使い、また痛みが出て来た頃、他の指は動かして着脱し易いサポーターを紹介して頂きました。油断し始めていることを見抜かれていました(´-`); 今も体のメンテナンスをお願いしています。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

コリや痛みの治療は、まず自分の生活スタイルに気付くこと！難しい～！フィット整体院の先生方は、施術の前に問診と姿勢のチェックをしています。そこから患者さんの生活パターンや体の歪みを診取っているのだと思います。治療しながらの会話の中で気を付けると良いこと等を話してくれます。帰りには買い物もできます！便利です！



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。

治療だけでなく、意識の変化が大事です！

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。オス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、多くの子どもたちはだましました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けやすい場所で、日本では50歳以上の2人に1人の膝に変形が始まっており、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。

子供のオス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、オス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ということもありません。

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るのです。

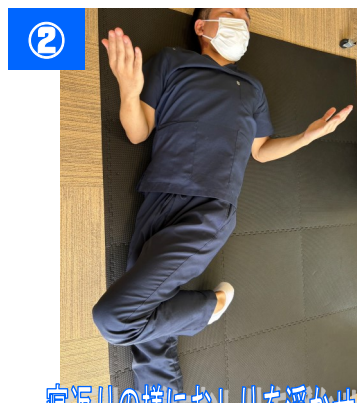
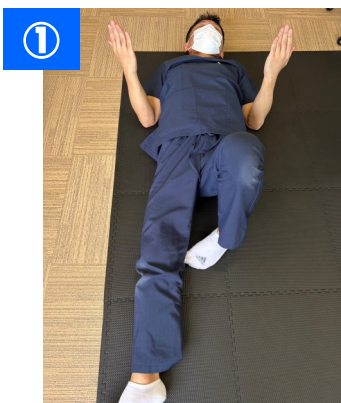
日本で一番の膝の手術をする先生が書かれた本にも、軟骨がすり減っていても手術なしで膝がよくなるケースが実に46パーセントもある事が紹介されていました。

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。

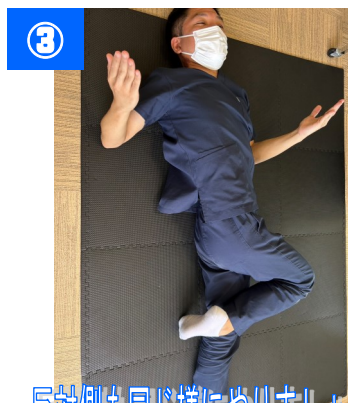
そのためにも今回は子供にも大人にも効果がある運動をお伝えします。

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、左側のおしり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しりも浮かせる



寝返りの様におしりを浮かせる



反対側も同じ様にやりましょう!

10秒
キープ
×3回

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いれはうまくいっています。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(^_^);
移転するにあたり、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、そのあと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。



・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

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ます。

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を直すことにもなります。

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ます。

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らと、思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いいたします。

はち整骨院

東京都北区志茂2-40-7あかねビル一階
ご予約
お問合せ **03-3598-0035**

ホームページ・Facebook・エ
キテン・インスタなどにも健
康情報やブログを公開中
「はち整骨院」で検索！



今月の休診日

・ 毎週日曜日

・ はちの夏休み

11日(金)~14日(月)



夏休みの事故に要注意！！

今年もやってきました夏休みシーズン！！

久々のお出かけで人や車の往来が増え、事故の機会も増えてきます。

お出かけの際には十分お気をつけ頂き、万が一にかあった時には、はち整骨院にご相談ください。皆様の安全を祈っております。



はち紙ツイッター



〈中山エリアマネージャー〉

7月はずっとやばいやばいと言って過ごしていました〜；8月もやばいやばいと言ってるかな、、、今年の頭に、やり直した！と言っていましたが、こんなにやり直すことになるとは笑振り返ったときいい経験だったと言えるように過ごしていきます。スタッフに患者様、いつもありがとうございます。



〈松村院長〉

先日、近くの町会で子供神輿をやっており、賑やかな声が部屋に聞こえてきて、息子が神輿担ぎたい！と言ったので、急遽参加してきました！とても暑い中、親子共々担ぎ疲れましたが、途中中お菓子や飲み物が出て、とても楽しく充実した日でした！帰ってきたら、二人とも爆睡でした(笑)



〈本多副院長〉

子供たちが野球を始めて初めての夏です！二人の顔と腕がどんどん黒くなっていき、子供から少年になってきています！僕も負けじと荒川河川敷で日焼けしていたら、大やけどして夜寝れなくなるくらい背中真っ赤になりました笑。調子に乗った。。。



〈加藤先生〉

子供の頃夏休みは、地元のプールに通い詰めていました！いまではそのプールは無くなり、大きな公園になったそうです。ふとあの光景を思い出し切なくなりました。。。子供達とどこか泳ぎにいこ〜！！



〈関谷先生〉

栃木に帰省する予定です。田舎の夏の夜は、カエルと虫が大合唱するので、東京の夜が寂しく感じるほどです。久しぶりにあの賑やかさを堪能してこようと思います。今だとうるさくて眠れないんだろうな〜。都会の人間になってしまったな〜。笑



〈工藤先生〉

8月は正月に引き続き、帰省の時期ですね！夏に帰るのも久しぶりなので、バーベキューや友達と遠出したりと楽しみが沢山(*´艸`) マイナスイオンたっぷり浴びて、癒されてきます(*´з`)



〈長谷川さん〉

先月号で書いた桜の木が切られてしまいました(T_T)木がなくなったことで、日陰までがなくなり、直射日光が当たって家が暑い！！冬はいいけど、この時期は辛すぎる(*_*)



〈白鳥先生〉

先月から始めたダイエット！！このままの調子でいけば生まれて初めて自分の腹筋を拜めるかもしれません(笑)もし拜めたら今年は海やプールにも出かけてみたいと思います！

はち情報局



H A C H I I N F O M A T

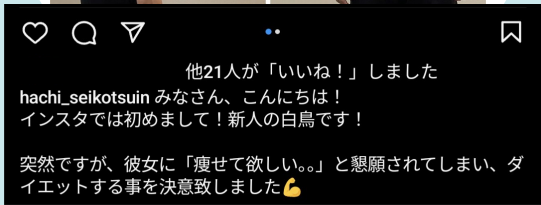


インスタで情報発信中！！

はち整骨院のインスタグラムはご存知ですか？

インスタの中ではスタッフの日常や、皆さんの健康に繋がる情報を発信しています！
まだ見たことのない方はぜひ一度覗いてみて下さい！！

白鳥先生の
ダイエット企画
開催中！



首の角度が深くなるほど
筋肉・頸椎・血管・神経への負担が
大きくなる。

30度	45度	60度
18kg	22kg	27kg

はち整骨院

首を当てる時、手を当てる時、口を開けてから閉じて10秒。3.反対側も2と同様に。

首って本当に大切なんです

健康に繋がる情報を発信！！



QRコードからはち整骨院の
フォローをお願いします！！



毎朝9時に当日の空き状況を更新中！！
僕たちも登場するので探してみてくださいね(笑)