



## ばね指のほんとのところ。

【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

## VOICE

78

### 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？

5年前にめまい・首肩こり・足の痛みがあって来院しました。めまいは、仰向けや起き上がりも大変な状況でした。

#### ――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

当時はめまいで仰向けが出来なかったので美容院も行けなかったのが、今では問題なくいけるようになりました！夜、睡眠をしっかりとれるようになったのも治療を定期的に続けたことによる良い変化だと感じています！

#### ――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

自分だけだと、何が原因か、どうしたら解決するかわかるのは難しいとおもいます。私もめまいについては、当時耳鼻科系の問題かと思って病院にかかったりもしていましたが、薬でもあまり良くなりませんでした！1人で考えているよりも、とりあえず来院してみると良いかなと思います！フィット整骨院ぶばい院の先生はみんな面白いので話してるだけでも癒されますよ！（笑）



仰向けもできなかった  
めまいがなくなりました！

Aさん 20代 女性  
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院  
ぶばい院 森川先生

主訴：めまい・肩首コリ  
施術内容：骨盤矯正

担当の森川先生から一言



Aさんインタビューありがとうございます！最初は仰向けにもなれず大変でしたね。今ではめまいも出ず生活できるようとても嬉しいです！かなり多忙なAさんをこれからも全力でサポートさせていただきますのでよろしくお願いいたします！

### ばね指のほんとのところ。

ばね指ってご存知でしょうか。

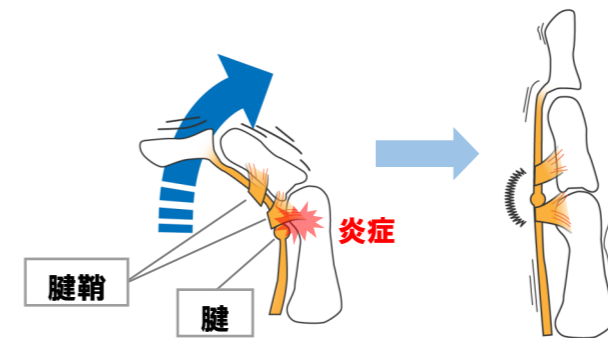
いわゆる腱鞘炎の一種で、指を曲げることはできるのですが、引っかかる感じがして痛い。進行すると自力では指を伸ばすことができなくなるのが特徴です。

一番多いのは親指ですが、二番目の好発部位である人差し指に続き、どの指でも見られます。

更年期、妊娠出産期の女性に多く、手を良く使う仕事、スポーツをする人にも見られます。

糖尿病や、リウマチの患者さんにもよく見られることから、栄養との関係にも注目されていますが、基本的には腱鞘と呼ばれる腱を押さえるための組織と腱の炎症が原因で発生する症状です。

稀ですが、悪化すると隣の指も伸びなくなってきます。



この仕事を始めたときに、ばね指が治らなくて苦労しました。

その場は良くてもすぐ戻る。前回は治療したら良くなったのに、今回は結果が出ない、もっとひどいと痛くなる。

又は病院行って注射したけど良くならない。オペしたら違う指がばね指になった等々。もう大変でした。

そもそも、指だけでなく全身に言えることですが、腱や靭帯は血流の少ないところなので、基本的に回復が遅いのです。手を使わないわけにはいかないから安静もむづかしいですし、症状が強いのは朝の事が多く、動いているとよくなったりもするので割と我慢する人が多いのです。

当時の病院ではコルセット固定をすところもありましたが(今もあるようですが)3か月も固定したら関節が固まってしまってリハビリが大変です。

今では強めのステロイド注射がメインの治療で、治らない場合は手術、いずれにしてもリハビリをしっかりやる必要があるというのが病院の基本治療です。



ばね指の治療については病院の先生だとマッサージしても治らない、悪化すると言いますし、治療の先生は手の筋肉をほぐすと良くなると言います。

鍼の先生は首の神経から来ていると言いますし、前述した通り、栄養の問題だという専門家もいらっしゃいます。

試しにネットで調べてみると、本当にたくさんの治療法があるのがばね指なのです。

なぜ、こんなに治療法があるのでしょうか。

例えば英会話やダイエットもいろんな方法がありますよね。

なぜかという、絶対の方法はないからです。

みんながみんな、自分がうまくいった方法をお仕事として(善意で)宣伝しています。

だから、自分にうまく合えば成功するし、合わなければ成果が出ないか、そもそも続けられません。

これは病気治しや、治療も似ていますね。

よって、治った人だけがこれで治ったと言いつけているというのが一つの型です。

そこから考えられるのは、ばね指は症状名(結果)で、発生原因が複数あるのでは?という事です。

基本的に体がダメージを受けたときの反応は常に「炎症が起きる」です。

胃に起きれば胃炎ですし、腱に起きれば腱鞘炎です。

炎症自体は体が自分を治そうという働きでもあるので炎症が起きるのはOKです。

問題は炎症が続くことで、胃炎も続くと潰瘍ができたりと組織の変化を伴ってしまいます。

ばね指も同じです。はじめは指の腱鞘炎だったものが、進行していくにつれて腱が腱鞘とくっついたり、

肥大しすぎてうまく動かなくなっていくます。

これは結果であり、原因である炎症がなぜ起きるかという、ホルモンバランスの崩れ、使い過ぎ、他の部分をかばいすぎ、などいろいろな要因で起きることが考えられます。

ですから、ばね指をきちんと治そうと思ったら、筋バランス、関節の可動性、神経に圧迫が無い、ホルモンバランス(自律神経のバランス)という4つの視点で検査を行わないと治療がうまくいかないのです。

だから、ばね指は注射してもよくなる、オペしても再発、という事があり得るのです。

この事が分かるまで時間がかかりました。

どうしても一つの現象には一つの原因しかないと思ってしまうがちですが、熱が出る、ということ一つとっても様々な原因が考えられます。ばね指も同じです。

身体のストレスが指に出ているだけで、人によっては肘に出たり、肩に出たりすることもあるでしょう。

できるだけ沢山の要素を考慮して全身的に治療していく。

これができるようになった今、ようやくばね指も楽に治せるようになりました。

ばね指はオペしなくても治る症状です。お困りの方がいらっしゃったら、ぜひご相談ください。



# 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!

## 腕のことを魚に教えてもらおう! ③

前回は話がそれましたが、その前までさかなクンに登場してもらい、腕の事について話していました。その流れから今回は手について書いてみようと思います。また魚か!(笑)



さて、早速ですが質問です。

「普段日常生活を送っていて手を開いて使う事ってありますか?」

と聞かれてパツと答えられる人は少ないのではないのでしょうか。

ほとんどの手を使う動きは握る、掴むなど指を曲げることに偏っているように感じます。

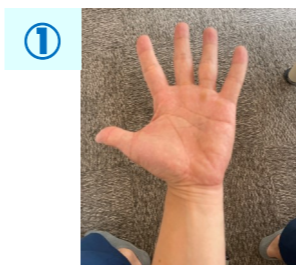
その指を曲げる力は、そのまま前腕や力こぶを通過して胸元まで連動します。

体の前側ばかりが緊張し、丸まろうとする体をがんばって支えるために首肩、背中、腰の痛みが出ます。

また筋力ばかりに頼った動きになってしまい、パフォーマンスが上がらない、けがをしやすい体になってしまいます。手や指を緩めることは、体をゆるめるための出発点!

ではやってみましょう!

- ①、手を大きくパー。
- ②、指を小指から一本ずつ曲げていきます。注意点は指を曲げるときの場所(写真参照)
- ③、最後は親指と小指をくっつけて~!



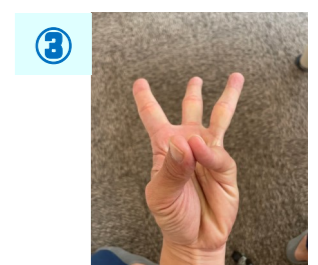
大きくパー!



小指から親指まで  
一本ずつ  
上げていくよ!



注意点  
指を曲げる時は  
ここから↑



最後に  
親指と小指を  
くっつける!

手を緩めるコツは一本一本の指をばらばらに分離して使うことです。

なるべく別の指が付いてこないようにしましょう!

曲げる指以外はついてくるな~! という気持ちで(笑)

## 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
- 18日(月) 敬老の日
- 23日(土) 秋分の日
- 27日(水) 勉強会の為お休み

## この時期「秋バテ」にご注意を！

まだまだ暑い日が続いていますが、暦の上では秋が近づいてきました。暑い中ついつい冷たいものを飲食したり、エアコンの効いた部屋に長時間いることで内臓が冷えてしまい、うまく仕事が出来なくなってしまって、この時期「秋バテ」を起こす方が増えてきます。運動や体を整えることで、循環が良くなり、内臓の働きも回復し、「秋バテ」を改善できます。もしやと思ったらすぐご相談ください！！



## はち紙ツイッター

### 〈中山エリアマネージャー〉



9月の君へ。7月の半ばから始めたインスタやホームページなどは続けられていますか？まさかおじさんになってSNSに力を入れることになるとは思いませんでした。得意ではないでしょうがきっと続けることで何か得られるものがあると思います。がんばれ俺！みなさんもいろいろアドバイス、エールいただけたら幸いです(笑)

### 〈松村院長〉



先日、地元の草野球に行ってきました！自分にとっては、年に1度の体力測定みたいなものです。2番キャッチャー！まだまだ本塁から2塁まで、ボールがノーパンで届き、去年よりボールの勢が増えました！これも、きっとJTAトレーニングが効いていると自分は確信しています！！

### 〈本多副院長〉



この裏面にある、僕の夏休みの思い出の絵の説明です！奥さんの実家である北海道にある「開陽台」から見える景色を描きました。高台をのぼると、ぐるっと360°地平線が見える場所なんです！涙が出るほどきれいでした！夜空も最高！！皆さんぜひ一度足をお運び下さい！！

### 〈加藤先生〉



少し前ですが、うちの近所の公園でカブトムシが取れるみたいで、娘が大量に捕まえてきました。昔は虫が大の苦手だったのに、角をつかんで持ち上げる姿を見て、たくましくなったなと感じました。子供の適応能力ってすごいですね。

### 〈関谷先生〉



久しぶりに、とあるバンドのライブに行ってきました。やっぱりライブは良いっす。現場でしか味わえないモノが確実にある。ネットで何でも見聞きできてしまう時代ですが、足を運んで直に体験することはこれからも欠かさないようにしたいなあと思わせてくれました。いい時間だった〜(^^) /

### 〈工藤先生〉



最近患者さんから旅行に行った話を聞かせて頂くことが多く、密かに旅行欲が刺激されています！温泉地に行ってみたいし、山もいいし、台湾やシンガポールもいいな〜と想像して楽しんでいます♪ 皆さんはここ行ってみたいなどありますか？

### 〈長谷川さん〉



今年の夏は各地で花火大会が開催されて、久しぶりに地元の花火を現地まで見に行きました！花火の音と大きさ、煙のにおいに夏を感じました(\*^-^\*)赤羽の花火も見に行きたいです♪

### 〈白鳥先生〉



【9月12日】は僕の誕生日です！毎年たくさんのお祝いの連絡を待っているのですが、いつも片手で数えるほど。(笑) 周りに周知されていないのか、お祝いされるような人間ではないのか。今年はどんどんアピールしていこうと思います！

# はちのなつやすみ

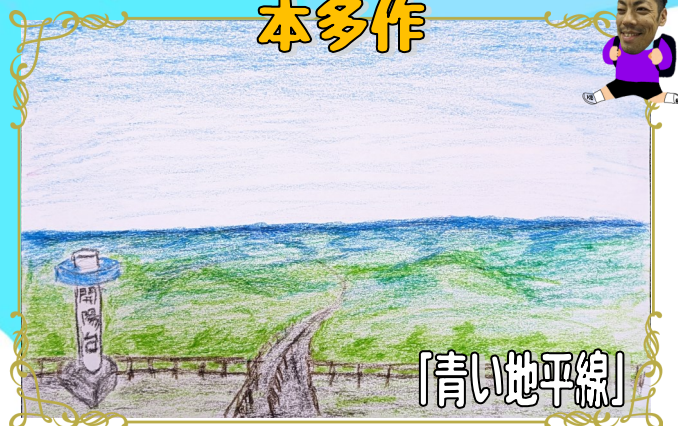
～みんなの思い出diary～

松村作



「サイン見逃して監督に怒られた最後の夏」

本多作



「青い地平線」

中山作



「楽しいことに理由なんてない！」

加藤作



「田舎の夜空」

関谷作



8:00

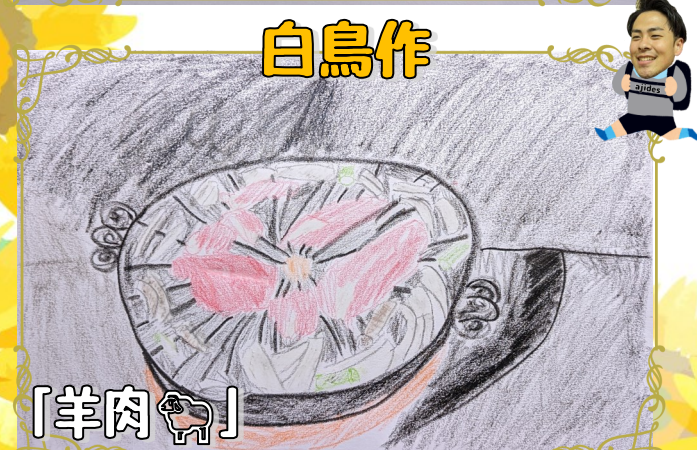
「朝は毎日ポンキッキーズ」

工藤作



「故郷への道のり」

白鳥作



「羊肉🐏」

長谷川作



「別世界」

院内に掲示してありますので、ぜひ見てね♪

# 令和5年9月1日以降 価格改定について

いつも、はち整骨院をご愛顧頂きありがとうございます。2009年に開業し、当院ももうすぐ14年目を迎えるようとしています。ここまで長く続けてこられたのも、ひとえに皆様のお陰でございます。改めて感謝申し上げます。

さて、当院は『なりたい自分になる』をモットーに、皆様の人生が豊かに、そして健康に楽に動ける体作りの為に、日々皆様に施術をして参りました。その為に、3ヶ月に一度の会社の勉強会、外部のセミナーに積極的に参加し、技術レベルの向上に何年も取り組んでおります。

その成果もあり、以前より体が楽になった、また他院でよくならない症状が改善したという声を多く頂き、我々も嬉しい限りでございます。現在も、我々スタッフは、技術と知識の更新を継続し、日々治療に励んでおります。

しかしながら、今後院を運営していくにあたり、清潔な院運営、昨今の物価上昇、経費増の影響もあり、開院から14年据え置きでやってきたメニューもある中、それらの価格を維持することが難しい状況になってきました。

その為、令和5年9月1日より価格を改定させて頂くことに致しました。価格改定は下記の通りになります。

**※自費メニュー 一律10%の値上げとなります。(一部を除く)**

鍼治療に関しては、仕入れの価格増に加え、鍼治療の技術更新により、下記の通りに変更させて頂きます。

**※鍼 4400円(税込)→5500円(税込)**

**※局所鍼 1100円(税込)→2200円(税込)**

またそれに加え、令和5年9月1日から担当料金を導入することに致しました。

中山、松村、本多の施術を受ける患者様は、以下の担当料金を頂きますので、そちらもご了承ください。

**※担当料金 中山1000円 松村 800円 本多 500円**

今回の価格改定について、担当スタッフから、改めて今後どのように治療を進めていくか、各患者様、話し合いのお時間を取らせていただきます。

その際、担当スタッフに何かご希望等あればお伝えください。

今後も我々スタッフ一同精進して参りますので、はち整骨院をこれからもどうぞよろしくお願い申し上げます。

はち整骨院 院長 松村俊幸