



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ため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様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。

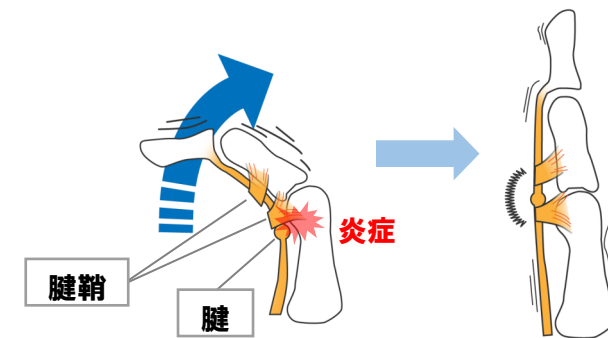
いわゆる腱鞘炎の一種で、指を曲げることはできるのですが、引っかかる感じがして痛い。進行すると自力では指を伸ばすことができなくなるのが特徴です。

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~!



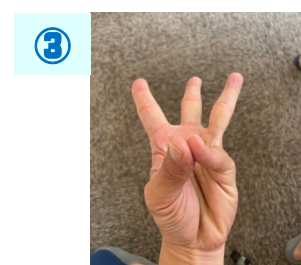
大きくパー!



小指から親指まで一本ずつ上げていくよ!



注意点は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)

長月 季秋 September



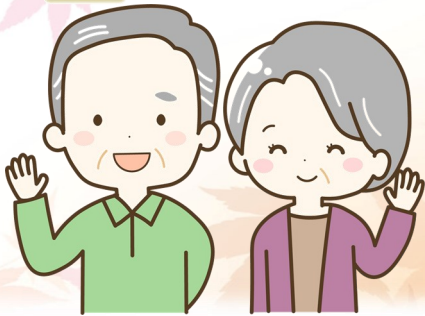
外を歩けば「金木犀」が甘く香り
店棚には「実りの秋」だと収穫物が顔をのぞかせます
9月のことを旧暦では夜が長くなる月で「長月」
「September」は、1年を3月から数えていた時代があり、3月
から数えて「7番目の月」という慣習の名残だそうです
イベントで外せないのはやっぱり「お月見」
十五夜9月7日～10月8日までに現れる満月を指します
※今年の十五夜は9月29日
そして第3月曜日の「敬老の日」は、長年に渡り社会を支えて
くれた先達に感謝を込めた祝日のことです。



「敬老の日」大事な人にプレゼントしませんか？

プレゼント用プリペイドカード
販売中です！

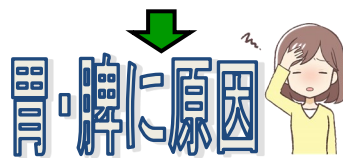
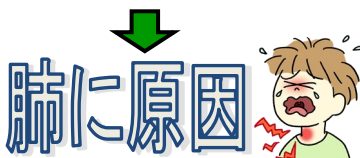
10,000円分からご用意できます。



風邪 佐久間先生の東洋医学コーナー

風邪の原因は？

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 急に症状が出てきた | <input type="checkbox"/> 緩やかな症状が出てきた |
| <input type="checkbox"/> 喉が赤く腫れて痛い | <input type="checkbox"/> 痰が多い |
| <input type="checkbox"/> 黄色くネバネバした鼻水 | <input type="checkbox"/> 透明でさらさらした鼻水 |
| <input type="checkbox"/> 発熱（高め） | <input type="checkbox"/> 発熱（微熱） |



ワンポイント

肺が原因の方

体に熱がこもる事で症状が発生します
水分を摂る・汗をかく・油っこい物を控える
身体のクールダウンを意識しましょう

おススメのツボは『魚際』
気を流し呼吸器の問題を解決します

魚際

胃・脾が原因の方

慢性的な『エネルギー』不足の状態
良く休み、良く食べ、良く眠る
体のエネルギーが戻れば体も元気に！

※動き（働き）すぎには注意※

おススメのツボは『商陽』
消化吸収を助け体を元気にしてくれます

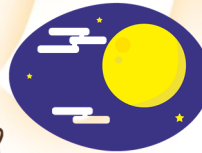
商陽



フィット鍼灸整体院 こどもの国院

横浜市青葉区奈良1-2-1 WAOこどもの国3F

☎045-962-7703



登録のクチコミ・ランキングサイト

★エキテン!



「フィットこども」で検索!

料金改定のお知らせ

平素はフィット鍼灸整体院こどもの国院をご愛顧いただき誠にありがとうございます。当院も開業12年を迎えることができました。

これもひとえに皆様のご支援の賜物と感謝いたしております。

2022年以降から始まった原料価格の高騰や公共料金の値上げ、消費税の増税、人件費の高騰などの影響を受け、健全な店舗運営が厳しい状況になってきております。

このような状況の下でも、院を維持し、地域の皆様に貢献し続けるために施術料金の値上げをせざるを得なくなりました。

つきましては、本社の指示により、2023年9月から下記の通り料金改定を行う運びとなりましたので、ここにご案内申し上げます。

今後も、皆様に快適にご利用いただけるよう「治療技術の向上」「衛生面の管理」など一層のサービス向上に努めていく所存でございます。

尚、個別の料金に関しては担当スタッフから説明させていただきます。

ご不明な点、ご要望などございましたらお申し付けください。

繰り返しになりますが、これからも患者様の健康のために尽力して参りますのでご理解とご協力を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

記

1. 料金の改定
 - ・施術料金 : 一律10%の値上げ(一部除く)
 - ・院長料金 : 440円から1,100円となります
2. 改定時期
 - ・2023年9月1日より

フィット鍼灸整体院 こどもの国院

院長 金 顕秀



9月27日 (水)



全体勉強会のため休診となります