



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。

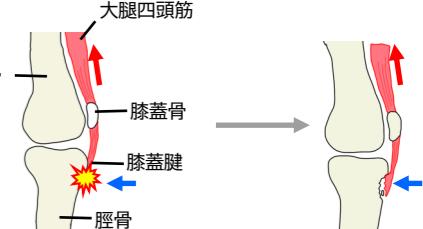
オスグッド病は膝に負担がかかるスポーツをしすぎることで発症します。

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。

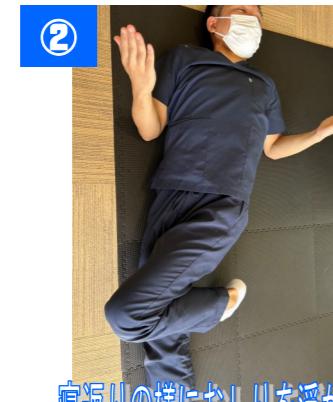
そのためにも今回は子供にも大人にも効果がある運動をお伝えします。

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っていませんか？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。

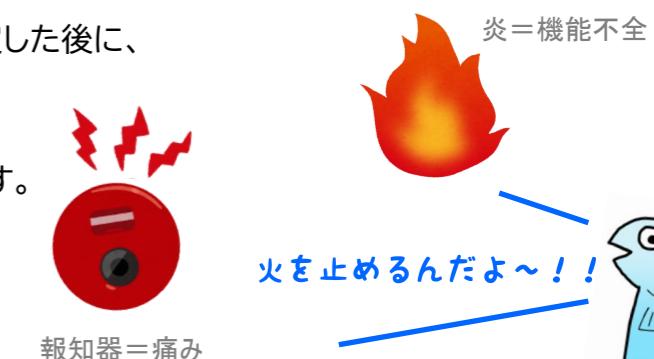
「なぜ」それが起こっているのか？が分かるからこそ、

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。

ヒジカタ先生の
川のお話



夏の疲れはお腹にくる！



今年の夏も猛暑が続いています。

この暑さで身体にかかる負担が増えると熱疲労が起きてします。分かりやすい症状ですと夏バテです。

これは循環不良(血流)・頭痛・倦怠感など全身的な症状が出てきて、日常生活に支障が出てしまう怖い症状です。この熱の影響で脳にも疲労が掛かってします。

脳の疲労が溜まると頭痛やめまいは勿論ですが、自律神経の症状が出てきます。

体温調整が出来ない事で微熱が続いたり、睡眠の質が低下してしまうなど要注意です。

色々な調整方法はありますが、その一つとして鍼をお勧めします。

鍼の治療の中で内臓の働きを改善させていく事で脳の働きを改善することができます。

事実、今自律神経の不調や脳疲労で起きている症状の方たちの多くが内臓調整の治療を受けて改善されています。

夏バテが起きる前の予兆

- 疲れが取れない
- 猛烈な疲労感
- 脚のムクミ疲労

以上の反応を感じられた際は一度ケアしていく事をお勧めいたします。

治療技術の更新、メニュー&料金改定のお知らせ

昨年から今年にかけ治療技術の更新を続けていましたが、本格的に治療内容に組み込んでいく為、治療メニューと料金の改定を行います。今まで以上に効果が高く、持続性のある治療に生まれ変わっていきますので、楽しみにお待ちください。

今秋ごろを目安に行いますが、詳細は決まり次第、院内掲示や「オーシャン通信」でお知らせ致します。

オレはカロリーをニえていく

-カロリー回逆襲-

*「オレはカロリーをニえていく」を知らない人はスタッフに聞いてみてね！

年内に70kgまでの減量を目指すヒジカタ。

先月からエクササイズがかかるはしめ企画初の82kg台へ！

この調子は続いているのか？？

初日	85.1kg
2ヶ月目	84.7kg
6ヶ月目	83.9kg
先月	82.6kg
今回	<u>82.4kg</u>

やっぱり夏って凄いですね！
自然と体引き締まっていくのを感じます。
もう2ヶ月ほどで劇的な予感が
してなりません。こうご期待！！



ヒジカタ、瘦せまーーす！

フィット鍼灸整骨院 国立院

国立市富士見台1-10-1

ご予約専用

042-505-8422

オーシャン通信 2023 Aug.

ホームページ・Facebook
エキテンなどにも健康情報
やブログを公開中
「フィット国立」で検索！

店舗のクチコミ・ランキングサイト
エキテン！

8月のお知らせ
休診日:なし 14日(月)は9時~15時完全予約制とさせていただきます。
休診日は変更になる場合がありますので詳しくはHPをご確認ください。

LINE連絡が便利です↑



LINEで 友だちになろう!

@107nxmhn

お店と友だちになろう！

友だち追加↓



ヒジカタくん
LINEスタンプ

ダウンロードは
こちらから↓

LINEで出来ること

- お問い合わせ
- ご予約の変更
- ご予約
- お知らせの受け取り

☆LINE・電話連絡でのお願い☆

施術中はすぐに返信できないことがありますので、お急ぎ（当日のご予約等）のご連絡はお電話でお願い致します。

施術中で電話に出ない場合は、留守番電話にメッセージを残していただけますとこちらから折り返しご連絡致します。

紙ツイッター



〈ひじかた〉



夏バテ対策で嫁さんが作ってくれたピクルスを食べています。お野菜の美味しさを理解し始めた夏です。野菜作ってみようかな～。

〈たかぎ〉



春に仕込んだ梅シロップが出来て夏バテ対策として炭酸割で飲んでいます！シナモンを入れたりしてスペイシーにする方もいると聞いて、私もちょいアレンジでレモンと生姜をいれて作ってみました！

〈なかや〉



夏場はついつい冷たい食べ物や飲み物を摂りすぎてしまうので気をつけています。涼しいお部屋で暖かいものを食べるのもいいですよね(^O^)

〈くわさこ〉



息子ソウタの2歳の誕生日があります。着々と電車好きに育っているのでプラレールを買う予定です！ところでウチの子・・・パパ、ばあば、じいじをマスターしたのにママを言ってくれません（涙）

〈ふくし〉



春からパプリカとミントを育てています。日に日に大きくなっていくのを見守っていると、生産者さんへの有難さを感じずにはいられませんね！



国立院で研修をしておりましたつるた先生は、ぶばい院に配属となりました！研修にご協力いただいた皆様、ありがとうございました！！