オーシャン通信
OCEANS NEWSLETTER

2023 09

オーシャンズクルーが考える本当の健康を楽しくわかりやすくお伝えする「オーシャン通信」

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

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

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！

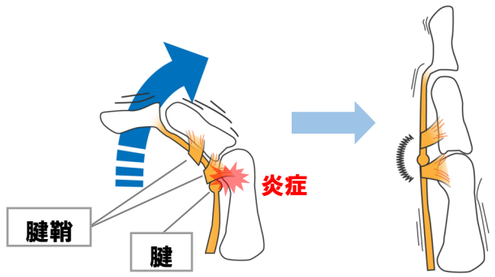
自分たけだと、何が原因か、どうしたら解決するかわかるのは難しいとおもいます。私もめまいについては、当時耳鼻科系の問題かと思って病院にかかったりもしていましたが、薬でもあまり良くならず…。
1人で考えているよりも、とりあえず来院してみると良いかなと思います！
フィット整骨院ぶばい院の先生はみんな面白いので話してるだけでも癒されますよ！（笑）

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でとても嬉しいです！
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つかしいですし、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る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。
なぜかというと、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続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きます。
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と、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、神経に圧迫が無いか、
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らない、オペしても再発、という事があり得るのです。

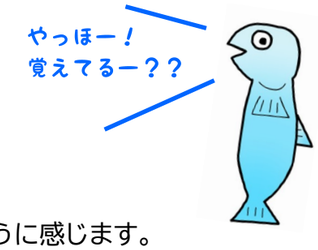
この事が分かるまで時間がかかりました。
どうしても一つの現象には一つの原因しかないと思ってしまいがちですが、熱が出る、ということ一つとっても様々な原因が考えられます。ばね指も同じです。
身体のストレスが指に出ているだけで、人によっては肘に出たり、肩に出たりすることもあるでしょう。
できるだけ沢山の要素を考慮して全身的に治療していく。
これができるようになった今、ようやくばね指も楽に治せるようになりました。

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？」
と聞かれてパッと答えられる人は少ないのではないでしょうか。

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っ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！

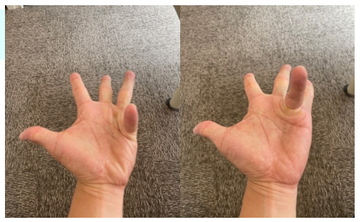
ではやっていきましょう！

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～！

①

大きくパー！

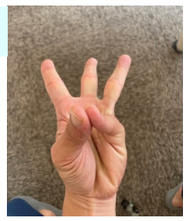
②



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↑

③



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）

価格改定についてのご案内

いつもフィット鍼灸整骨院をご愛顧いただき、誠にありがとうございます。

2008年に当院を開業して、今年15周年を迎えることができました。
これほど長く続けてこられたのは、ひとえに皆様のおかげです。

どこに行ってもよくならなかった方、病院で原因が見つからない不調を抱えた方が、仕事や遊びなど、
やりたいことを思い切り楽しめる健康な身体になって欲しい。
日頃、そんな気持ちで施術して参りました。

そのため、みなさまの悩みが一日でも早く改善できるよう、技術レベルの向上に努め、セミナーや研修に参加し、
研鑽に励んできました。

その甲斐もあり、不調の改善のスピードが上がり、治療の回数・期間の短縮、対応できる範囲が増え、
喜んでいただける機会が増えました。

しかしながら、設備投資や物価上昇、最低賃金の改定などの影響もあり、このたび苦渋の決断ですが、
価格を改定させていただくこととなりました。

大変心苦しいのですが、2023年9月より、施術料金を変更させていただきます。

詳細につきましては、院内掲示・担当スタッフよりご案内いたします。

皆様へのご負担を申し上げ誠に恐縮ではありますが、これまで以上にご満足いただけますよう、
今後も技術および、サービスの向上に努めてまいります。
何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

フィット鍼灸整骨院国立院　院長　土方龍明

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。

オーシャン通信 2023 Sep.

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 お問合せ ☎042-505-8422

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!

9月のお知らせ

休診日：18日(月)・27日(水)

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。

オレはカロリーをこえていく

―カロリーの逆襲―

年内に70kgまでの減量を目指すヒジカタ。
ここ2ヶ月で順調に減量しているが
今月はどうなっているのか！？

初日 (2022.11.1) 85.1kg
▼
先々月 82.6kg
▼
先月 82.4kg
▼
今回 81.2kg

順調に成果を上げてますが、
食欲は一切落ちてません！
むしろ上がる一方です！

〈ひじかた〉

九月は結婚記念日があるので、特別感のある月です。今年記念日は何をしようか悩みどころ。どこか涼しい所にでも旅をしようか検討中です。

〈なかや〉

まだまだ暑い日が続いていますね。最近は遠出をすることが出来ていないのでこれからどこに行こうか計画中です（笑）おすすめのスポットがありましたら是非教えて下さい(^_^)

〈ふくし〉

今年の酷暑は遠出が出来なかったのですがここからはちょっと山の方へ遠出がしたいなと考えています。美味しい水が湧くような場所でゆっくりしたいです。

〈たかぎ〉

私にとって夏はとうもろこしの季節、秋は栗の季節です。
栗スイーツがたくさん出てくるのがこれからの楽しみです！
ちなにも大好きなさつまいもに季節はありません！(笑)

〈くわさこ〉

残暑が厳しい・・・・・
連日そうめんでしのいでいたら、息子（2歳）が麺を食べるのが上手になりました。夏の初めは汁まみれになっていたのに（笑）

紙ツイッター

※フィット通信の配送がご不用な方はご連絡下さい。
※最終来院日から6か月程を目安に送らせて頂いております。
継続して発送をご希望の方はご連絡ください。⇒メール fit.yaho@gmail.com