# 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！**

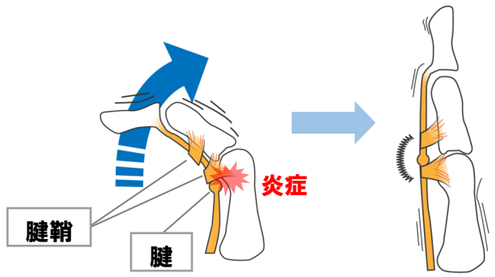
自分たけだと、何が原因か、どうしたら解決するかわかるのは難しいとおもいます。私もめまいについては、当時耳鼻科系の問題かと思って病院にかかったりもしていましたが、薬でもあまり良くならず…。
1人で考えているよりも、とりあえず来院してみると良いかなと思います！
フィット整骨院ぶばい院の先生はみんな面白いので話してるだけでも癒されますよ！（笑）

**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。

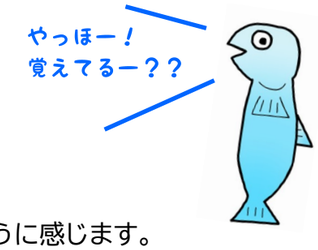
この事が分かるまで時間がかかりました。
どうしても一つの現象には一つの原因しかないと思ってしまいがちですが、熱が出る、ということ一つとっても様々な原因が考えられます。ばね指も同じです。
身体のストレスが指に出ているだけで、人によっては肘に出たり、肩に出たりすることもあるでしょう。
できるだけ沢山の要素を考慮して全身的に治療していく。
これができるようになった今、ようやくばね指も楽に治せるようになりました。

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！

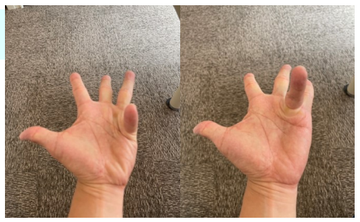
ではやっていきましょう！

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！

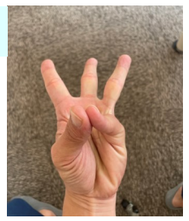
②



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）

# オーシャン通信 2023 Sep.

なか整骨院鍼灸院
〒173-0021 東京都板橋区弥生町33-3
ご予約 お問合せ ☎03-5926-5412

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
「なか整骨院」で検索！

エキテン！

## 9月のお休み

- 毎週日曜日
- 18日(月)　敬老の日
- 23日(土)　秋分の日
- 27日(水)　全社勉強会

## スタッフツイッター

### なかやま/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もしなかったでしょう。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)

### かとう/柔道整復師

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。

### せきや/鍼灸師

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。ネットで何でも見聴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ぁと思わせてくれました。いい時間だったー(^^)/

### くどう/柔道整復師

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？

### やまのい/受付

引っ越ししてから、やっと通勤ルートにも慣れてきました。最近は帰り道に[鈴丸]と言うおにぎり屋さんでお昼ご飯を買ってかえるのが、楽しみで通ってます。商店街は色々なお店があってまだまだ良くわかっていないので（≧▽≦）これから色々探してみます。

なか整骨院鍼灸院

※オーシャン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。⇒ naka.itabashi.seikotsuin@gmail.com

# インスタグラム本格始動！

プロを招いて講習を受けました。

おじさん世代、必死！笑

撮影現場は
シュール 笑

動画アップ開始！

コツオですっ

正式マスコットのコツオ君も
インスタデビューしてます！

僕は映えないのだろうか･･･

デビューが遅れていることを
気にしている加藤先生。笑

セルフケアやタメになる健康情報をアップしていきますのでチェック＆フォローよろしくお願いします！

Follow me!

@NAKA.SEIKOTSUIN

***こちらのQRコードから直接跳べます!***