

こしき沢接骨院便り

2012年7月号

本格的な夏が到来ですね。レジャーも楽しい季節になってきました。炎天に負けないよう健康管理には気をつけてください。良く言われることですが、ついやってしまいがちなのが冷たいものとりすぎ。内臓の負担になりますからくれぐれも注意しましょう！



一人ひとりの患者さんに真剣に対応するため、予約制とさせて頂いております。ご予約はお電話で！

こしき沢接骨院 長岡市渡場町1-15

院長：飯澤幸一

TEL: 0258-27-5642

HP: <http://www.kksekkotsu.com/>

冷たいものを食べて起きる頭痛はなぜ？

かき氷やアイスクリームなど、冷たいものを急にたくさんほおばって、頭がキーッと痛くなった経験はありませんか？

これはアイスクリーム頭痛と正式に呼ばれている、れきとした頭痛の一種なのだそうす。

さて、なぜこの頭痛が生じるのか？二つの説があるそうです。

一つは、口の中が冷たいという情報は三叉(さんさ)神経などを通して脳に伝わるのですが、刺激が強いと途中で情報が混乱を起こし、脳に間違、た情報が伝わってしまうというもの。

もう一つは、刺激により頭の血管が、急激に拡張して軽い炎症が一時的に起き、実際に血管に痛みが生じるというもの。

現段階ではどちらの説も正しく、同時に起きていると考えられているようです。ちなみに、この痛みは体に悪い影響を残すことはないそうですので、特に心配することはないですね。

<理想的な姿勢とは>

極力、体に負担をかけない姿勢=骨で立っている姿勢=筋肉の補助を必要としない姿勢です。重さを支えられるのは骨だけ→皮膚、筋肉、内臓は重さをかけたら潰れてしまいます。では、骨で立っている姿勢を説明していきます。

<理想的な姿勢の取り方>

- ・横から見た姿勢
 - ・気をつけの姿勢で、後頭部・背中・お尻・かかとを壁につけます。
 - ・肩は体の真横に来る位置まで引きます。これが不十分だと、肩が前に来て背中が丸まります。
 - ・この時、顔面が壁と並行になります。(アゴが上がりてはいけません)
 - ・座、ても立、ても、真横から見て耳の穴の位置は肩の頂点の真上になります。
 - ・腰の部分は手のひら一枚分ほどのすき間かできます。

・前後から見た姿勢

- ・頭部の位置、両肩の高さや骨盤の膨らみなどが左右対称になります。

以上が、良い姿勢の見方ですので、ご家族、友人などとお互いにチェックしてみてください。

<姿勢習慣ワースト3>

1位 横座り



どうして横座りが良くないかと言うと、強制的に背骨を左右に歪めてしまうからです。横座りのもうひとつの悪い点は、背骨ばかりではなく骨盤まで歪ませてしまうのです。曲った柱で体重を支え続けるのは体に大きな負担となってしまいます。

2位 脚組み



足を組むと必ず猫背になってしまいます。もうひとつの理由は、背骨と骨盤の左右対称の状態を崩してしまうからです。

3位 高枕



私たちは常に重力に抗して動いているわけですから、あお向けに寝たときは背骨が伸びようとしてくれるチャンスです。ところが高枕をすることで、背骨は丸まった状態のままになってしまいます。背骨が伸びるチャンスを自ら捨ててしまっているのです。高枕は猫背を助長してしまうのです。

<背中が丸くなりがちなデスクワークやパソコンを使う時のアドバイス>

- ・イスの高さ……足の裏をしっかりと床に着け、足・膝・股関節が90°になるようにしましょう。
- ・キーボード・マウス・ートの位置……背スジを伸ばしながら肩はリラックス。腕を楽に身体の横に垂らす。そこから肘を90°に曲げた所にキーボードなどがくるように机の高さを調整しましょう。(腕が身体から高ければ高ければ腕内を動かす必要はないけれども)→肩・背中の負担増
- ・モニターの高さ……背スジを伸ばした状態でモニターが一番高い位置が目の高さにくるようにしよう。1メートルパソコンは目線が下になるので背中が丸まりがちです。気をつけましょう！