



ひだまり通信



平成 25 年

6 月号

青梅市民の専属トレーナー

NO. 68



むち打ち改善 虎の巻!

<むち打ちの治療>

6月に入り、暖かく活動しやすい季節となりました。スポーツを楽しんだり、お出かけになる機会も増えているのではないのでしょうか?そんな活動的になる季節だからなのか、当院では交通事故にあわれた方が来院されるケースが増えています。交通事故による症状という、真っ先に「むち打ち」が思い浮かぶかと思えます。それでは、「むち打ち症」とはどんな傷害なのでしょう?

【むち打ち症とは?】

交通事故によるケガには、主に打ち身・捻挫・骨折・頭部外傷などがあります。その中で、もっとも代表的な傷害が「むち打ち(損傷)症」です。衝突時、首が前後にムチのようになることからそう呼ばれるようになったようですが、もともとは自動車が出てくる以前からあり、「Whiplash;むちむち」と呼ばれていました。乗馬で、馬の尻にムチを当てると馬が驚いて前に飛び出し、そのとき頭が後ろに放り出されて、その後首の痛みが続くということから起こったようです。



【むち打ち症の起り方】

むち打ち症の起り方は、大きく分けて正面衝突、側面衝突、追突によるものがあります。人間の首(頸部)の動き(正常範囲)は、一般的に前後方向とも60°程度とされています。その運動範囲を超えて、それ以上に伸びたり(伸展)屈めたり(屈曲)した場合、首の周辺の組織(軟部組織~骨を囲んでいる靭帯など)が伸びたり切れたりして症状がでるのです。その中でも、もっともなり易いのが、後ろから衝突された「追突」によるもので、全体の90%を占めるといわれています。正面衝突の場合は、首はまず前に強く曲げられ(屈曲)、その後伸展することになることや、一般的に危険を予知出来る場合が多いので、首の筋肉が緊張状態になり、伸展や屈曲を筋肉の力で減らすことが出来ることから比較的軽度で済みます。

それに比べて追突の場合は、まず先に後ろへ強く伸展し、その次に屈曲することになります。それと、全く危険予知していないことが多いので、首の筋肉は弛緩していて、軟部組織(靭帯)のみに過大な力が加わって、損傷が起り易くなるのです。これらは何も交通事故に限ったわけではなく、同じような運動が起れば、日常の社会生活の中でも発生します。

例えば、けんか、運動競技、転倒、転落などでも起りえます。

【むち打ち症の症状】

事故にあったその日は、ほとんど症状が出ません。翌日あたりからいろいろな症状が出現することが多く報告されています。

たとえば、首すい・背中・肩のこりや痛み、耳鳴り、頭痛、めまい、吐き気、食欲不振などがあります。むち打ちになると、これらの症状がでてきますが、その多くは医学的に認められるものは少ないようです。また、近年むち打ちによってもたらされることになってきた症状に“脳脊髄液減少症”があります。脳は、脳から脊髄にかけて入っている水によって浮かっています。崩れやすい豆腐が水に浮かっているのを想像してください。事故などによって、水を入れている袋が破れて水が漏れ出してしまうと、脳は浮かっていることが出来ずに下に沈みます。浮力がなくなるので、脳に力が加わります。これによって様々な症状が出る病気が脳脊髄液減少症です。



【むち打ち症の疑問点】

むち打ちについてよく質問されることをまとめてみましたので、参考してみてくださいね。

①むち打ちはレントゲンで診断できるの?

靭帯(じんたい)や関節包、筋肉などの障害なので、重度の事故で頸椎に骨折が認められるようなケースを除いて、外見上、あるいはX線診断における変化はあまり見られません。

②むち打ちの治療方法は?

重度の事故で手術する場合を除いて、一般的に理学療法になります。理学療法では、温熱治療、電気療法、マッサージ、頸椎の調整といった方法で症状の改善を期待します。また、首・肩のこりや痛みには、鍼灸が効果があるとされています。

③すぐに治るの?

軽傷でも完全に治癒するには数ヶ月を要するのが普通です。むち打ち後の首や肩周辺は、非常に筋肉が凝りやすい状態になっていて、慢性の肩こり症を患っているような状態です。そうでなくても首には、日常生活や仕事の中でも常に負担がかかっています。ですので、まずは肩の凝らないような生活スタイルが大事です。根本的に治さないと、いくら治療を受けても改善されません。また痛いからといって、過保護にしすぎるのもよくありません。筋肉は使わないと衰えます。

事故後、患部が痛いからと過剰に患部をいたわり筋肉が衰えてしまうと、筋肉性の痛みはより強いものになります。普段使わない筋肉を使うと筋肉痛になるのと同じ原理です。適度にストレッチなどを行い、症状を緩和させると良いでしょう。

事故後何年にもわたってつらい症状に苦しむこともある「むち打ち」の事故にあわないことが一番ですが、万が一事故にあわれた時は、たとえ軽い事故でも決して軽視せず、すぐに医療機関を受診しましょうね。



先日当院が、交通事故によるケガの専門治療院ということで本に紹介されました！そんなこともあり、今月は、最近治療にあたる機会の多い「むち打ち症」について書いてみました。知っているようで、実はよく理解されていないケガではないかと思えます。もし、身近で事故によるつらい症状にお困りの方がいらしたら、ぜひ知らせてあげてくださいね(^-^)/=



どーも「けんさん」！こは村木です。さて、いよいよ6月になりました。先月末には関東も梅雨入りになりましたね。なんだかこの時季は気分が落ちやすくなりがちですが、そんな時はお気に入りの曲を聴いています。最近はお田民生の「さすらい」という曲にハマっています。(笑)とてもテンションが上がりますので機会があれば皆さんも聞いてみてくださいね(^o^) 今月もスタッフ一同全力で皆さんに笑顔と元氣を与えられるように頑張っていきますので宜しくお願いいたします。



みなさんこんにちは！先月から登場しました佐々木です！仕事にも慣れてきてみなさんのお顔や名前がわかるようになり喜びを感じています^_^ それにしても最近暑いですね。もう春というよりは夏に近いと感じて来ました。自分は平熱でも37°近くあるので暑さにはめっぽう弱いんです。これからやってくる夏に内心ビクビクしています！笑。そういえば、先月バイクを買いました！125ccの黒いバイクなんですが一目惚でした。ゴールドンウィークはお気に入りのバイクで色々な所を走りに行ったりしてきました。特に山道は春の涼しげな風を肌で感じながら走って本当に最高でした！！これから色々なところに行って愛車との思い出をたくさん作れたらいいなと思っています(^-^)=



皆さんこんにちは！鈴木です(^-^)
早いもので、1年ももう半分過ぎました。6月、雨の降る日も多くなるでしょうか？雨の音は落ち着くような気がするので、雨日もいいかな～なんて思います。(まあ、スカッと晴れる日があればこそなんだろうが・・・(^-^))
さて、話しは変わりますが、この度私はスマホデビューしました(*^-^*) 幾つか前のひだまりで、木村先生がスマホデビューした事をお話していましたが、今は速くも使いこなしています！！私の方はというと、何故か小学生の娘に「これ、どうやるんだっけ？」と聞いたりしています。教えてないのに知らないうちにカメラ機能で写真を撮ったりして、私の変な顔の写真が増えています(1/4)Pチャ～
最後になりましたが、木村先生が5月に退職されました。5年間お本当に疲れ様でした！



みなさん、こんにちは！！
あずまでなく、ひがしです！！
あっという間に6月ですね。そして、梅雨の時期ですね。みなさん雨は好きですか？？あまり好きな方はいないですかね(^-^;)私も好きな方ではありません。でも、雨の音は昔から好きなんです。とって癒されます(*^-^*) 少し前にテレビでやっていたのですが、雨の音を聞きながら寝ると、良い睡眠が出来るそうです！！ちなみにアロマのような自分の好きな匂いをかぎながら寝るのも良いそうです(^-^)/なので、その事を知ってからYouTubeで検索して、森に降る雨の音だったり、トタン屋根に落ちる雨の音だったり、色々な雨の音を聞きながら寝ています(____*)Zzz
とって癒されますよ。うちの猫もグッズリです。笑。みなさんもぜひ試してみてくださいね(^-^)



こんにちは、宮です！
夏に向けて徐々に暑さを増してきましたね。さて、皆さんはお休みの日は何をして過ごしていますか？僕は休みの日の過ごし方を前日にとっても大事に考えます(散歩に出掛けたり、カフェで勉強をしたり友人と楽しい時間を過ごしたり、、考えすぎてキリがなくなってしまいます！休みの日に必ずしていることは夕方の散歩です。とにかくリフレッシュできます。季節を肌で感じることもできますし、歩きながらゆっくり流れる時間が僕は大好きです。青梅には引越してきたばかりなので知らない場所も多く歩き甲斐があります！！改めて考えると22歳の休みの過ごし方とは思えない気がしてきました(笑)皆さんも是非前日に休みの過ごし方を考えてみてくださいね♪きっと楽しいですよ☆



こんにちは、島崎です。
先日、初めて鍼灸院で治療を受けました。以前から、どこかで治療を受けたかったんです。中華街へ行った時に待ち合わせまで時間があったので、体調悪くはなかったのですが、たまたま見つけたところへ入ってみました。どんなところが携帯で調べたりせずに中へ。(鍼灸って人によって方法が全然違うんです)結果は当たり(^o^)/でした。同業者の患者がうれしかったのか、1時間以上かけてゆっくり治療してくれました。自分と違ったスタイルの治療が受けられ、色々情報交換もできて、楽しく、勉強になりながら疲れもとれて有意義なひとときがすごかったです(^-^)



こばやし接骨院

ご予約は 0428-24-5608 まで

東京都青梅市本町198-11 ファミネス青梅1F (定休/日・祝日)

営業時間 8:30-12:30 15:00-19:30(木は午前、土は～17:30まで)

