



ひだまり通信



平成25年

9月号

青梅市民の専属トレーナー

NO. 71



なぜ寝起きに痛みが強くなるのか？

腰痛をかかえている方から、「しっかり睡眠をとって体を休めているのに、朝、腰痛が気になって起きてしまう」という声をよく聞きます。朝から憂鬱な気分が過剰したくはないのに、以下のような痛みを感じる方がいらっしやいます。

- ・ 朝は、腰のこわばりと痛みを感じて動き出すまでに時間がかかる
 - ・ 朝の痛みが一番強く、昼にかけて重く動いていると軽くなる
 - ・ 朝、痛みで起きてしまう
 - ・ 朝、腰のこわばりや痛みが昨日のまま残っているなどパターンはありますが、上記のように朝一番から痛みを感じてしまうのはなぜなのでしょう？
- 理由として考えられる筋・骨格系の問題は、

- ① 椎間板の問題
- ② 椎間関節の問題
- ③ 筋肉の問題 などがあります。



(1) 筋肉が原因の場合

まず、筋肉の問題ですが、睡眠中は、しばらく筋肉を動かしていない状態です。さらに、寝ている間に体温も少し下がって、末梢への血液量も減少しています。そんな状態の朝一番は、急な動きに筋肉がすばやく対応できません。急に動く、無理に伸ばしたり縮めさせることになるので、筋肉の痛みを感じる場合があります。例えば、普段運動をしていない人が急にストレッチを急にこなしたときに感じる、あの伸びにくさや痛みに似ています。

(2) 椎間板が原因の場合

次に、椎間板の問題としては、椎間板の内圧による変化が考えられます。夜から朝にかけて、椎間板は横になって休んでいる時間帯に、体内の水分を吸収して厚みを取り戻します。つまり、椎間板の内圧は、朝一番が最も高い時間帯になります。

そのため、椎間板ヘルニアによる神経圧迫をかかえている方は、朝一番に症状が強くなる場合があります。座る、立つなどして背骨に体重がかかればだんだんと椎間板の内圧は弱まりそれによる痛みも和らぎます(神経圧迫をしているヘルニア部分は元には戻りません)。

(3) 椎間関節が原因の場合

それから、椎間関節の問題です。人間の体は立っているときに背骨に負荷がかかり続けています。その中でも椎間関節は、背骨の細かい動きを制御しているところです。関節に問題が起こると、その部分に炎症が起こります。炎症のある部分は問題のないところに比べこわばりやすいため、しばらく動かさなくなる朝は特に伸張したときの痛みを感じます。関節の問題の場合は、朝は伸張(腰を反らす)の痛みで悩まされますが、動いているうちに和らぎます。しかし、背骨に体重がかかったり体をそらす動作を行なうと関節にはまた負荷がかかるため、夕方には腰の痛みとして感じてしまうことがあります。

さて、あなたの痛みはどのタイプに当てはまりそうですか？

当院では、痛みの原因を鑑別し、その原因を取り除く治療メニュー、治療計画を策定しています。不明な点は、スタッフまでお気軽におたずねください(^ ^)

院長の小林です。「あれ？ひだまり通信、ちょっと変わった？」と思われたあなた！ありがとうございます(^ ^) その通りです！現在院に在籍するすべてのスタッフに登場してもらいました。なかなかすべてのスタッフとお話しする機会は少ないかもしれませんが、このひだまり通信を通して共感を持っていただけると嬉しいです。院長のことも知りたい！という奇特な方は、フェイスブックもご覧下さいね(^ ^)



こんにちは！ボル先生こと佐々木です。夏も過ぎ去り、秋に近づいてきましたね。相変わらずの暑さですがみなさん元気ですか？
自分は夏休みを利用して自分が育った母校や街へ行って来ました。昔を思い出しながら風景を見ながら散歩していると、当時にはなかった建物やお世話になった駄菓子屋が無くなっていて、時が経つのは早いなあとしみじみ感じました！その中で特に印象に残っているのが、自分が所属していたリトルリーグという野球チームを見学したことです。小学生の子達が一生懸命練習している姿を見て、自分が夢に向かって野球をしていた頃を思い出して胸が熱くなりました！
たかさんの笑顔と元気をもらい、パワーアップしてきました！(笑)
子ども達から頂いた元気、笑顔を今度は自分が患者さまに与えられるようにしていきますので宜しくお願いします。



どうも、「けんさん」こと村木です。さて、もう9月ですね。先月は河辺駅周辺で行われる「ふれあい祭り」に参加し、朝からかき氷を販売していました。いやあ〜、とっても暑かったです。(笑)でも、あんな風にお客さんとおしゃべりしながら販売したり、呼び込みしたり、その場の判断で、かき氷の大盛りサービス始めたりと、とても楽しい経験ができました。
また、朝から声出してへろへろの中、患者さんにもお会いして元気をもらって、どうにか夕方まで体力を持たせることができました。(笑)来年も出店予定なので、皆さんよろしくお祈りします。(^ - ^) ☆
まだまだ今年は暑い日が続くような予想も出ていますので、引き続き熱中症予防はしておきましょうね(^ ^) それで、日本柔整外傷協会の認定院となった「こばやし chiropractic」は引き続き皆さんの為にスタッフ一同頑張っていきますので、今月もまたよろしくお願い致します。



こんにちは、島崎です。
もうすぐ、運動会シーズンですね。去年、市民運動会のリレーに出ました。その時の出来事。自分の前の走者、同級生がカーブで見事に転倒。〇〇体は前に行こうとしているのに足がついていってませんでした。中学時代、サッカー部で頑張っていた彼も、そんな年齢(お前もな!とつこまれそうですが)の大丈夫か〜!
と笑いながらも、しみじみしてしまいました。当時の流行歌をBGMにスロー映像でもう一度見たいくらいに色々な意味で衝撃的(°□°)J!な転びっぷりでありました。〇〇
さて、最近、軽くジョギングをしています。持久走は苦手なのですが、今年も9月に5時間での周回数を決める大会に出るので、
そしてもちろん、今年の運動会で転ばないために!



皆さんこんにちは、宮です。
8月も物凄い早さで終わってしまいましたね。皆さんこの夏は充実しましたか?? そんな自分をももクローライブに参加することができました(^.^)ずっと楽しみにしていたので、前日は寝れずにまさに遠足前の小学生のようでした(笑)他にも音楽フェスに参加したり、この夏はとても充実していました(^.^)
お盆休みは久々に実家にも帰り、母と父に顔を見せることもできました。実家はやはり良いものですね(^.^)
朝起きたらごはんが既に作ってあって(笑)それは冗談として、家族と話しながら食事ができたり、朝起きた時の安心感だったり。帰る度に、実家はやっぱり落ち着くなあ〇〇と思いました。時間があれば少しでも実家に帰り元気な顔を見せたいと思います(^.^)



こんにちは!鈴木です。
暑さ厳しい夏が続いていますが、皆さん夏バテはしてないですか?
私は「暑さに打ち勝つためにしっかり食べるべし!!」な〜んで気合いを入れてしまい体重増?!(Σ(□□□))しました。暑くても食欲落ちないんですよ〜。おかげさまで暑さに打ち勝っています!食欲といえばお家の金魚くん達、(パッキングもチョップ)この夏に入ってから凄いです!人の姿を目に留めると、猛烈に泳ぎまくり、「餌が欲しい〜!!」ってアピールします。金魚ってけっこう速く泳ぐんだなあ〜と新たな発見がありました。9月になり、食欲の秋ももうすぐそこまできているのでしょうか?夏の疲れが出る頃ですから、お互いさまに体調に気をつけていきましょうね!



みなさん、こんにちは!!
あずまではなく、ひがしです!!
みなさん、今年の夏はどこかお出かけされましたか??
私は石川県に行ってきました。日本海は綺麗ですね!!海水浴もしてきたのですが、波もそれほど高くなく、砂浜もきれいでとっても良かったです(^-^)/
それから、少し移動して福井県の東尋坊にも行ってきました。高所恐怖症ではないのですが、結構いやかなり怖かったです(。_。)でも、少し降りて近くで海の中をみたら、結構大きなフグが何匹か泳いでいるのが見れて、生き物好きな私にとってはとってもうれしかったです(^.^)笑
今回の旅行も日本海の海の幸も食べれて、大満足です!!
みなさんも、もしお出かけされてオススメの場所がありましたら、ぜひ教えてくださいね(^-^)/お待ちしています!!



初めて登場させて頂きます大堀です。
5月末より受付として仲間入りさせて頂いております。どうぞ宜しくお願い致します。
皆さん、今年の夏は本当に暑いですね...外に出掛けるのが辛いですよね...(-;-)
私にはやんちゃな王子が二人いるのですが、プールや川へと行かさせられています!!水は気持ちいいのですが日焼けが...(.。.)////
日焼け対策をバッチリとし涼しい顔で受付出来るよう頑張りたいと思います。



皆さん初めまして!!
6月からこばやし接骨院で受付をさせて頂いております中島美紀です。
現在は月・水・金の午後を担当しています(〇〇〇)
青梅に住んでいるので地元話は大好きです^^*
趣味は音楽鑑賞、スポーツ鑑賞とお笑い番組を見ることです。
音楽は広く浅く(笑)、スポーツはバレーボールとサッカーと高校野球が好きです(*^_^*)
お笑いは高校生の時から時間があれば劇場まで芸人さん達のネタを生で見に行っていました(笑)
最近は見に行く回数が減ってしまったので皆さんのオススメの芸人さんを教えていただけると嬉しいです(^.^)



こんにちは!この度こばやし接骨院で働かせていただくことになりました。高山です。
皆様を心から笑顔ができるよう全力で対応させていただきますのでこれからよろしくお願いたします。さて残暑が厳しい9月ではありますが体調はいかがでしょうか?夏の疲れをしっかりと治し秋に備えたいものですね。さて、今年も高山家では扇風機のみで夏を超えることができました!少し暑いくらいがちょうどいいという感じですよ。そして私の部屋は立地上寒いので今年の夏は冬用の掛布団をずっと使っています。笑(今年の冬も湯たんぽ必須かな?笑)9月は秋の始まりですよ。皆様にとってすてきな9月になりますように。



こばやし接骨院 ☎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)

