

# 『ここだけの話』

2017/3 Vol.12 発行：浦安駅前整体院/鍼灸院 047-355-4265

## ・春が近づいてきました

忌々しい

花粉の季節到来！

FROM



西念純一

3月になりました。

家の近くにも河津桜なのか冬桜なのか梅なのか何なのか分かりませんが、もう咲いております。

だんだんと春が近付いている証拠ですね！！

皆さん春の思い出って何かありますか？

私の思い出と言えば高校に入学する前に新入生も野球部の練習に参加するのですが、初日普段引かない風邪を引いてしまい、2日目から参加した事くらいですかね^\_^;

そしたら同級生の中で初日に練習を休むやつだから相当大物で上手いやつみたいな空気が流れていた事を覚えています。

何の話だって感じですね～！！春は少し気持ちもふわふわしてポーっとしやすいので皆さんも気をつけて下さい。

さて、3月のメインニュースはWBC（ワールド・ベースボール・クラシック）が始まる事と春の甲子園で清宮幸太郎率いる早稲田実業が出ることでですね！！もう野球三昧って感じです。

今年でWBCは4回目。第1回目と2回目は優勝を飾りました。

特に2回目は松坂、岩熊、ダルビッシュ、マー君などピッチャー陣が豊富でした。そして大会中ずっと調

子の悪かったイチローが決勝戦の韓国戦でセンターにタイムリーヒットを打ったことはまだ記憶に新しいです。

ちょうど箱根に旅行に行く途中にやっており、車を止めてワンセグ携帯で観ていたのを思い出します。

今年はメジャー組で参加するのはアストロズの青木だけ…。そして、投打にわたって大いなる期待をしていた大谷翔平が出場しません。

今回の大会は大丈夫でしょうか？？実質最後のWBC（2020年からはオリンピック種目に復活の為）絶対負けられない戦いです！！

若き日本代表に期待しましょう♪

そして、早稲田実業清宮君のホームランが今後どこまで伸びるか期待したいですね（^ ^）

こんなに野球ばかりの話だともうただの野球好きの親父ですね（笑）。

## ・ランナーズニー

昨年12月のホノルルマラソンを皮切りに、1月1日の市川マラソン、2月5日は浦安マラソン、2月26日は東京マラソンとここ最近マラソンブームが過熱しておりますね。全国規模で見ると3月は何百件マラソン大会がありました。

それほど今マラソンをする人が増えているって事ですね。

浦安駅前整体院にご来院の方でもマラソンをやっている方は多いのですが、中でもやはり足の痛みを起こす方がいます。

股関節痛、膝痛、足関節痛、そしてふくらはぎのハリやアキレス腱のハリなどが多いです。

その中でも今日は『ランナーズニー』にスポットを当てていこうと思います。

その名の通り『ランナーズニー』はランナーに起こる疾患でゴルフをやる方はゴルフ肘、野球の方は野球肘、テニスの方はテニス肘などその運動により使い過ぎてしまう場所に起こる事が多いです。

『ランナーズニー』は腸脛靭帯炎と言われ殿部の外側の方から膝の外側部（骨盤の腸骨から膝下の脛骨まで付着しているので腸脛靭帯と言います）まで伸び長時間膝を曲げ伸ばしするなど走り過ぎにより起こる疾患です。

つまり…走り過ぎで膝の外側と靭帯が擦れてしまい、膝の外側が痛くなる訳です。

でもすぐ走っている人でもならない方はならないし、そんなに走って無い方でもなります。それって何ででしょうか？

それは…股関節から膝、足首にかけてアライメント（バランス）が悪い事、筋肉が硬くなってしまっている事、シューズがあっていないなど色々原因があります。ですので、痛い所だけグリグリマッサージや湿布だけでは治りません。。

しっかりとバランスを診ていくことが大切なのです。

これ以上書くと店の宣伝になりそうなので、この辺で…。

でも、痛みが出たらまず冷やして安静にして少し痛みが落ち着いたらストレッチして下さいね。

ただのウォーミングアップ不足によって痛みが出ることもありますから（＾＾） /

## 最近の出来事！！（続き…）

前回のニュースレターで1月後半に施術後にいきなり胃が痛くなったお話をしました。

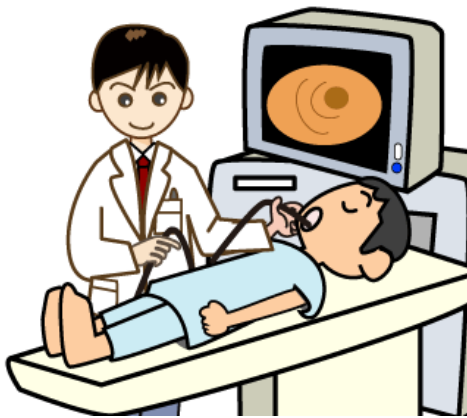
その続きです。

救急で近くの総合病院に行って特別な検査はしなかったので、別の日に胃カメラの検査をしてきました。胃カメラは2回目でしたが、口からなのでちょっと憂鬱…。先生に確認したら少しウトウトしてもらってから大丈夫だとの事。

しかし、意識はうつらうつらだけど喉をカメラが通るときにはやっぱり「オエッ」ってするよと色々な方々に言われました。。

そういうのを聞くとやっぱり気分的にはブルーになってきます。でも取り合えず頑張ろうといざ病院へ！！

喉の麻酔をし、肘の所に麻酔を入れる準備をしてとうとうベッドへ…。



マウスピースをして横向きになりました。ここで少し矛盾している話なのですが、テレビとかでも麻酔するとすぐ「コック」って意識がなくなりますよね。

どうしても意識がなくならないように耐えてみたい衝動にかられました。（でも今回の麻酔はウトウト位で完全に意識が無くなることはない的な感じと言われているのでそこまでではないですが…。）

いざ麻酔を注入し、看護師さんにリラックスして下さいと言われた瞬間に『爆睡』30分その場で寝ていたようで、その後場所を移動しもう30分イスで爆睡…。看護師さんに1時間くらい寝たからそろそろ先生の診察を受けて下さいとのことでした。

まったく胃カメラをした感覚ではありませんでした。

結果は、逆流性食道炎の痕があるね～とかポリープ的な感じがあるねと言われました。そして胃にヘリコバクター・ピロリ菌がいる（> <）との事で今このニュースレターを書いている2月後半は

除菌中です。（移らないから安心して下さいね。）

ピロリ菌は将来的に胃潰瘍や胃がんのリスクを高めてしまう事があるので、もし最近胃が…という方はしっかりと検査をして治療して下さいね♪

どんなに気をつけていても病気にかかってしまうときにはかかってしまいます。でも、病気にかかるリスクを下げることは出来ると思いますので、普段の忙しさにかまけて体のサインを見逃さないように気をつけて下さいよ！！

## ・編集後記

ピロリ菌の除菌中は何人の方からお酒はダメだよと言われつつも少し飲んでいました（> <）飲まざるを得なかったのです…。（最初は知らなくて普通に飲んでいましたが…。）しかし、ピロリ菌に聞くヨーグルトがあると聞き現も飲み続けております。その名も『L G 21』。

『L G 21』は乳酸菌の生産量が多く、ピロリ菌に対して優れた殺菌作用を持つ乳酸菌を沢山作る事が出来るそうです。

すごいですね～！！ちょっとお酒は飲んでしまいましたが、『L G 21』でしっかりとピロリ菌を退治していきたいと思います！！

さて、このニュースレターもとうとう12回目！！1年間続きました～（\*^。^\*）

最初の数カ月でネタが切れて今後本当に続くのか誰よりも自分が心配（笑）だったのですが、とうとうこの回を迎えることが出来ました。

1年間私の他愛もないニュースレターを読んで頂き有難うございます<(\_ \_)>

今後も今月の『ここだけの話』待ってたんだよ～って言われる位読んでいて楽しい読み物にしていきたいと思います。

これからも宜しくお願い致します。