



がじゅまる通信

～ 月一回の発行です ～

先月の出来事：ご存知の方も多いと思うが、毎月始めにタウンニュースに「がじゅまるレポート」というコラムを載している。だがタウンニュース自体新聞の折込に入っているため、新聞を取っていない方などは目に触れない。そこで、毎月の内容をファイリングして待合室に置くことにしたが、スタッフが「表紙がないのでなんかおかしいですね？」思わず「表紙がなくってヒョウシ樹サ？」言ってしまった。

【1月の注意報、『ギックリ腰』に注意】

昨年もしらっしゃっていた方は「そういえば院長がそんなことを言っていたっけ？」と思い出すかもしれません。

昨年の年明けはギックリ腰が多かったのです。新患の方が来院されるたびに、「また？」という感じで・・・当時ノロウィルスが流行っていたのですが、それ以上にギックリ腰が多かった。誰か「ギックリ腰ウィルス」でも作ったのかと思うほど・・・

では何故年明けにギックリ腰になる方が多かったのでしょうか？

私見ですが、

- ① 冬の寒さで筋肉が固まり、何かの拍子で痛みが出た。 ※姿勢も影響
- ② 冬の寒さで内臓機能が低下し、そこに暴飲暴食（そこまでいかななくても、いつもより食べていた）によりさらに胃腸に負担をかけて腹部の筋肉の緊張を生み、裏側にある腰に負担がかかった。
- ③ 年末年始あまり動かず、家でゴロゴロしていた。
- ④ 食べ過ぎて太った。

思い当たることはございませんか？「ギックリ腰」は「今まで腰は痛くなかったのに、ある日突然・・・」とおっしゃられる方がいらっしゃいますが、普段の蓄積で起こるのです。日々のちょっとしたいたわりが大切です。今年は少し身体に気を配ることから始めましょう！



腰痛予防にはストレッチを
(上記写真は猫背外来から)

私のカルテ

～ 私もいろんな病気をしました ～ 「22歳、人生最大のピンチ！」後編

前回まで：就職活動にてなかなか内定がもらえず、肉体的にも精神的にも疲弊。体重が10kgも減り、そんな中電話帳を開いて出てきたページは心療内科だった・・・

電話帳を見て、悩んだ挙句心療内科へ電話し、受診することになった。先生は抗不安薬と吐き気止めを処方してくださった。

吐き気止めは効果があり、その後吐くことはほとんど無くなり、就職活動でも内定が出た。しかし薬の副作用のせいで眠くて仕方がない。その場で倒れそうなくらい・・・バイト中もフラフラになりながらかろうじて現場に立っていた。

普通じゃないことは明らかだった。心療内科へは3回診察にかかったが、薬もその都度変わり、疲労感という症状は次第に悪くなっていった。

このことを友人や職場の先輩にはもちろん、当時付き合っていた妻でさえも相談していない。本当に自分ひとりの闘いだった。

考えた挙句、まず抗不安薬を止めた。乗り物に乗ると気持ち悪くなるので、吐き気止めはそのときだけ飲んだ。胃腸が荒れていたの、朝食はアロエヨーグルトを食べ、ゴハン中心のしっかり型から、パン程度の軽めに切り替えた。水道水は飲まないようにして、スーパーで20120円くらいの水を買ってきて、それを使った。胃に負担がかかることを止めていったら、少しずつではあるが食事も普通にできるようになり、外食も怖くなくなった。心療内科に初めて通院してから半年後のことだった。

ここで勘違いしてはいけないのは、心療内科へ行くことは悪いことではない。「心療内科へ行くことは治しに行くのではなく、治る為のきっかけを作る」ということ、「治すのは自分でやる」ということを学んだ。



今月の^秘情報

○ 1月4日(金)新春福引大抽選会開催

特等は高級コシヒカリ5kgが3本！(希望者配送付)その他スタッフプロデュース商品(ホームページ参照)など多数(ハズレ無し、全員お土産有)。

当日来院して治療を受けられた方のみ抽選できます。

○ 1月14日「ラクになる！セミナー③」

～痛みを取ってラクになろう！～開催！

「治療をしているのに効果が出ない」「痛み止めが効かない」という方から『「痛い痛い飛んでいけ！」が本当に飛んでいく理由』など、自宅の対策にも関わるものをご紹介します。

1月14日(祝)15:00～です。ご予約はお電話で。

編集後記



新年明けましておめでとうございます。いい新年が迎えられたでしょうか？

今回の「がじゅまる通信」は始めの「がじゅまる相談室」も含めて20号の記念号でもあるんですね。私のほうが忘れてました(恥)

いつも当通信をお読み頂き、またいろいろコメントを頂戴しありがとうございます。私たちの方針もそうですが、皆様のご意見が私たちの力の源になることもございます。また治療のヒントになることもあります。皆様のご期待に応えられるように今年も頑張りますので、よろしく願いいたします。

新年早々のトップとして「ギックリ腰」ですが、新年も「始めが肝心」です。2008年をいい年にするために、まずは足腰から・・・

今月は福引や「ラクになるセミナー」と行事が多いですが、皆様是非ご参加下さい。

