

# 痛快堂らいふ通信

～大切なあなたとご家族と

健康のための情報誌～

2013

9月第11号



まず  
痛快堂治療院を検索



よろしければ  
いいねを押してください



## 治療の現場から ☆テニスをしないう方の「テニス肘」急増中の話?!

- 痛快堂で「テニス肘」の方増え続けています。「私はテニスなんてやっていません!」と訴えられますが原因はテニスではなくパソコンの使いすぎです。症状としては物をつかんで持ち上げる、タオルをしぼるペットボトルのふたを開ける際に、肘の外側から前腕にかけて激痛をとこなう……というのが主症状。
- 以前のテニス肘はタイピスト、調理師、事務職(複写の多い伝票書き等)、主婦など手首を酷使する方特有の疾患でした。現在は家庭やオフィスにパソコンが普及してからは誰でもかかる一般的な疾患に。当院でも10年で倍以上に増えました。
- 通称「テニス肘」と呼ばれる上腕骨外側上顆炎は、肘の外側から前腕にかけての筋肉(短橈側手根伸筋)の炎症。痛みや痺れ、腫れなどの症状がでます。短橈側手根伸筋は、手首を固定したまま外側に反らせる動作をおこないます。そのためキーボードをたたいたりマウスを操作しすぎると酷使されて炎症を起こします。ただ原因はパソコンだけに限らず、重いカバンや買い物袋を持つなど日常的な肘への負担との複合的なものと思います。
- 「テニス肘」と診断をうけたら痛快堂に来院して頂くことが一番の近道ですが、まずは「テニス肘」にならないようにするコツはいろいろあるのでしょうか。
- ヒントは「手首の角度」と考えます。これを読んでる皆様のほとんどは軽く反らした(伸展した)状態になっているはず。グイッと大きく反らしていないため自覚がないでしょう。しかし解剖学でいう「伸展位」に間違いありません。この状態が長時間持続することで伸筋群に疲労が蓄積します。
- パソコン環境の見直し! ①体に優しいマウスに変える。マウスは手を真上から置くのではなく、少し横向きにして握るタイプのものがオススメ。
- ②「パームレスト」「リストレスト」を使用する。手首の枕の事。枕は廉価でのものであえずの対策には有効。
- ③タッチパッドのススメ。マウスを使わないようにする。
- 長期間でじわじわと筋疲労がたまり柔軟性が低くなり突然炎症が始まり痛み出す「慢性痛」です。パソコン環境改善は馬鹿にできませんよう。心当たりのある方は一度試してみるのはいかがでしょうか。

■マウス・キーボードともに手首は伸展位



■スマホを持つ手も反っている!

このケースは電車の中でゲームをしている人。手の小さい女性によく見受けられます。



↑ ■手首に優しいマウスとは?  
手首にやさしいマウスは「エルゴノミクス」で検索! マウスは手を真上からおくのではなく少し横向きにして握るタイプが出ています。またPCに対して肘を開き少し斜めにマウスを使っても若干手首の反りが減ります。

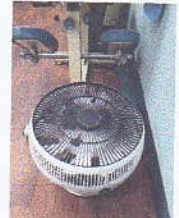
## 痛快堂のはなし

### ☆サーキュレーターの話

エアコンが働くこの季節。痛快堂は院内に寒い所と暑い所の温度差が生じてしまいます。これを解決すべく導入したのがサーキュレーターです。扇風機と違い直進性の強い風を起こし室内に対流を作り出し温度差を解消します。ご自宅内の温度差にお悩みの方どうぞ。具合いいですよ!



■3番ベッド脇



■施術チェア前

### リレーコラム「母、君代のはなし」★認知症未滿グレーゾーン 第1回目認めたくない息子

「ねえ父、おばあちゃんがおかしなこと言ってるよ」と娘たち。我が家では母屋と新宅に一応分かれていますが8年前に父広巳が亡くなってからは、三女は君代と同室にそして次女は隣室の広巳の居室で寝るようになりました。この娘たちが私に伝えに来たのです。

母は大正11年1月22日生まれ、91歳。茨城県の水戸で弁護士の父と造り酒屋の母の間に末子次女として誕生。たくさんの愛情の中で育ち、当時女性は何かと行動の規制を受けた時代でした。しかし母親の哲子の方針で女性だからという縛りは少なかったようです。だから性格は豪放磊落(ごうほうらいらく)、大ざっぱですがとても温かい人。息子の私も孫たちそして嫁の千尋も何かを始めたいと君代に相談すると、「面白そうだね、やってごらんよ」と反対された記憶はないと思います。特にTVのアイドル・俳優・芸人さんなど一刀両断。その辛口コメントが娘たちに大変受けていました。

さて娘の後を追うように母屋へ行きました。そこには知性も感情も抜けたような表情で君代が呆然と座っています。「どうしたの?」「一晩中知らない人が部屋に居たよ、何人も…」ボソボソと未明の頃の話を語ります。話に脈絡がなくこちらの問いかけにも答えられず会話が成立しません。

こんなことが一度ではなくたびたび起こるようになりました。正直言って世の中は認知症の方で溢れているけれど、お袋は別ななんと身勝手な考えを抱いていたことを告白します。そうなんです、息子としては認めたくないのです。やはりくるものが来たかとあれこれ感慨に浸っている自分の周りでは女たちは極々当たり前のように受け入れています。三女の言葉が印象的でした「これでやっと世間並みの年寄りになったよ」

← 認知症グレーゾーンの君代、頼めばポーズもしっかりとる!!



### 有杏のコラム ☆真夏のオスメーキャニオニング満喫!

■8月19日痛快堂の休日に三姉妹で利根川上流でキャニオニングにいった。ウエットスーツとヘルメットそしてライフジャケットをつけて身一つで積極的に流れに乗って滝を下ったり岩から飛び込んでみたりするリバースポーツです。新宿駅より送迎バスや温泉&バー&キューもついてコンパクトかつリーズナブル内容。スタッフの皆さんも優しく親切で、夏気分を一気に満喫させて頂きました。

■実は三姉妹だけでどこかに行くのは初めて。4月から長女の私は痛快堂、次女は専門学校生、三女は井坂家を出て一人暮らしをスタートした社会人一年生。みんなバラバラの時間や生活、こんな機会は久しぶり、忘れがたい夏の日でした。

18m下の滝つぼにGO!!



↓ 溪流に三人でダイブ!!

B&Q温泉

### 編集後記と君代の動物ギャラリー

■痛快堂休診日のお知らせ  
9月22日(日) よろしくお祈りします。

新宿区鍼灸師会の話題、オリンピック招致の陰に隠れていますが、今年は50年に一度の東京国体の年です。国体版パラリンピックの障害者スポーツ大会の選手をサポートします。9月は人と物の準備、10月は11日~14日の4日間の本番と、20日新宿区民祭り忙しい秋になりそうです。



トラ

[発行]



痛快堂治療院 (土日祝の施術時間は午前8時-12時)

新宿区高田馬場3-12-14

ご予約は 03-3367-8566 まで



早稲田通りをオオセキの信号右折スグ