

インソール(靴の中敷き, 足底板)をご存知ですか？

当院では、症状に合わせて足底板をオーダーメイドで作成します。
この度、当院で足底板を作成された方からうれしいお知らせをいただきました。

前回のフルマラソン後から、ランニングの際に右の大腿四頭筋(太もも前面)と左のハムスト(太もも後面)に痛みを感じるようになりました。はり治療などにより調整をしていましたが、痛みはごまかせない程の状況でした。

この度二度目のフルマラソンに挑戦するため、インソールを作成していただきました。

インソールを挿入して走ると多少の不具合がでましたが、その度に理学療法士の方に微調整を行っていただき、今ではあまりに調子が良くペースが上がらずに困ってしまうくらいです。作成するだけでなく、その後の状況に合わせて細やかに調整していただき、その都度変化していく状況がよく解り、楽しかったです。

見事に二度目のフルマラソンも完走でき、なんと自己ベストを更新することができました。三度目のフルマラソンに挑戦し、更なる自己ベストの更新を目指したいと思います。ありがとうございました。



～痛みは我慢せず医療機関へ～

『疾患と痛みの関係③』 ～肩痛～



この痛み
どうにかしたい



副院長(理学療法士)
田中 創

四十肩、五十肩という名称はよく耳にする言葉だと思います。その名の通り、40代～50代頃に発症する肩の痛みを主訴とした疾患の俗称です。肩の痛みは、日常生活や仕事、余暇や睡眠など、様々な活動に影響するため、とても厄介ですよ。

これまで取り上げてきた腰や膝の痛みと同じように、肩の痛みにも1stペインと2ndペインと言われるものがあります。1stペインとは、肩の組織のどこかが壊れたときに出る痛みで、2ndペインとは、1stペインに伴って生じる苦痛や不安感などです。

1stペインを見極めるためには、医師による正確な診察が必要です。前述した四十肩や五十肩も、その原因は人によって様々ですので、まずはその原因を見つけてもらうことが大事になります。その上で、2ndペインに対しては、その種類によって私たち理学療法士がお一人おひとりの症状に応じた対応をさせていただきます。

「一時期、肩がとても痛かったけど、しばらくしたら自然と良くなった」という話を身近に聞くことがあるかもしれませんが、四十肩・五十肩だからと侮らずに、まずは1stペインを見極めるための診察を医療機関でしてもらうことをお勧めいたします。当院でも肩の痛みに対して、医師による細やかな診察を行なっていますので、不安がある方はご相談ください。

次回からは、痛みに対する具体的な対応についてご紹介したいと思います。

次号は
～痛みへの対応策～

学校法人 国際学園 “0歳から100歳までの動ける身体づくり”を目指して
**九州医療整形外科・内科
リハビリテーションクリニック**
TEL.093-383-8500

〒802-0072北九州市小倉北区東篠崎1-9-8
<http://kms-clinic.com/>

0歳から100歳まで
動けるカラダづくりをサポート
**ZERO
100
PROJECT**



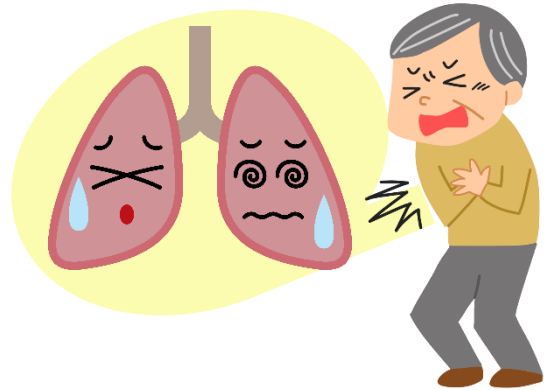
健康すこやか

0歳から100歳まで
動けるカラダづくりをサポート
ZERO
100
PROJECT

風邪予防！肺炎予防！動けるカラダで健やかに！

日本人の死因は過去長い間、1位は癌、2位は心疾患、そして3位脳血管疾患でした。しかし平成23年の調査では『肺炎』が日本人の死因の第3位となりました。作曲家の平尾昌晃さん、演出家の蜷川幸雄さん、女優の原節子さんや森光子さんなど著名人が肺炎で亡くなられた事は記憶に新しい事です。

肺炎の初期症状は咳、痰や発熱によるものですが、『ただの風邪だろう』と軽く捉えてしまう場合が多くみられます。全身に怠さを感じたり、顔や唇の色が紫色になったり、更に息切れや胸に鋭い痛みを感じた時は『もしかしたら？』と医療機関を受診をしましょう。特にご高齢の方は高熱がでないまま肺炎を起こしている事があります。自分や周りの家族も気が付かずに重症化してしまい、命取りになる場合があります。



また食べ物や痰等を誤嚥(誤って気道に入ってしまう)した事による『誤嚥性肺炎』もご高齢の方に多くみられます。通常の肺炎の症状が出ない事もあり注意が必要です！

肺炎で亡くなる方の95%が65歳以上とのデータから、日本では平成26年より65歳以上の方を対象に“肺炎球菌ワクチン”の定期予防摂取が開始になりました。詳しくは北九州市又は最寄りの保険福祉局へお尋ねください。



これから寒さも本格的になってきますね、予防の第一は風邪をひかない事。うがい、手洗い、マスクの着用を心掛けましょう。第二は誤嚥をしない。食事はゆっくり、よく噛んで楽しみながら頂きましょう。そして歯磨き等でお口の中を清潔に保ちましょう。

いつまでも健康で動ける体でいたいですね。当院は地域の皆様がいっまでも『健康で動けるカラダ』で居られるよう、応援しています。

高濃度ビタミンC点滴療法

完全予約制

効果について

高濃度ビタミンCは人間が本来備えている自己免疫力を高めるほか、消炎・鎮痛効果があるといわれています。高濃度ビタミンCの点滴療法を受けている方は、風邪やインフルエンザにかかりにくく、また肩や膝などに腫れや痛みがある場合は症状の回復を早める効果があるといわれています。細胞の活性化による身体の若返りを促進するともいわれており、美白・美肌など美容効果も期待できる最先端のアンチエイジング医療です。

更に、「がんの補完療法」としても注目を浴びています。抗がん剤と異なり副作用がなく、がんの原因となる活性酸素を無毒化するといわれています。

点滴のメリット

ビタミンCは水溶性なので、食物やサプリメントで多量に経口摂取してもその余剰分は尿として排出されます。そのためビタミンCの血中濃度は一定以上から上がりません。ところが、直接静脈内にビタミンCを点滴で投与すると経口摂取の過十倍の量が血管内に行きわたります。こうして、ビタミンCを必要とする各器官に直接行きわたらせ、経口摂取とは異なるレベルの作用、各種疾患の予防や、より高いレベルの美容・アンチエイジング効果が期待できます。



費用について

検査項目	料金
検査料 (アンチエイジング)	¥10,000
検査料 (癌治療)	¥13,000
再検査料 (癌治療)	¥4,000

項目(容量)	価格(1回)	5回券
ビタミンC 12.5ml	¥10,000	¥45,000
ビタミンC 25.0ml	¥12,000	¥55,000
ビタミンC 50.0ml	¥18,000	¥80,000

* 価格はすべて税抜きです。

* 検査料には、初回検査料(初診・G6PD検査・血液検査・尿検査)と初回点滴後の再検査料(再診・血液検査・尿検査)を含みます。

* アンチエイジング(美容や免疫など)を目的として行う場合と癌治療に対して行う点滴では検査項目が変わります。

* 癌の免疫療法として高濃度ビタミンC点滴を用いる場合には容量の変更に再検査をその都度行います。

* 作用や副作用についてなどご不明な点はお問い合わせください。