

# いなぎ健康かわらばん！



## 寒いですねー

久々の大雪になりましたね。今回は20センチほどの積雪となりました。確か今から4年前にも大雪が降りましたが、その時と比べ、今回の印象はいかがでしたか？

ワタクシは4年前の大雪時に散々な思いを致しました。雪の中を延々と車の運転し(約5時間)、胃は痛くなるわ、次の日、めまいになるわ、その後、痛風になるわと病の雨あられ。これも80%くらいはこの雪の日の運転がストレスとなって誘引されたか今でも思っています。車のタイヤはスタッドレスではなく、しかもチェーンも持ちあわせておらず、あれよあれよと降る雪を窓越しに観察しながら、しかも極度の渋滞！東名高速の用賀を降りてから全然動かないんですよ。ちなみに私は雪道の経験はほぼありません。精神的ストレスはかなりのものだったと思います。このまま動かなくなったら・・・、この坂道を上がれなかったら・・・、他の車にぶつかってしまったら・・・、等色々な想いがよぎりました。何より、家族も乗せていたのが一番のストレスでした。自分一人ならここまでまでは悩まなかったことですが、家族がいるとそうは行きません。

は夏タイヤでもそこそこ走れるそうでした(でも決して真似はしないで下さいね。実際に滑って坂道を上がれない車もありましたので)経験の無さが後の失敗を生み出してしまったことは言うまでもありません。しかしあの時はストレスの影響を思い知らされました。

## 胃痛にめまいに痛風

胃痛は皆さんも経験があるかと思います。ストレスによって過度に胃酸が分泌され胃壁を傷つけてしまいます。めまいは多分良性発作性頭位めまい症という症状とされます。これは、頭の位置を変化させたときに、回転性めまいが短時間おこるめまいです。三半規管の中に耳石という異物が入り込むことによって起こるとされています。

夜、寝る姿勢が同じ方向ばかり向いているとこの症状になりやすいです。しかし良性と名前がつくほどそれほど深刻な病気ではありませんので、長くとも二週間ほどで治ってしまいます。腰痛のせいか横向きになっていたり、また長時間のスマホの操作により横向き寝が、この症状になってしまったのかと思います。

痛風はいわゆる尿酸値の上昇で起こりやすくなる症状ですが、先日その引き金は「ストレス」ということを確信

が、さんまさんの前で芸を披露する若手芸人の一人が突然「ア イタタ・・・」と足先を地面につけようとしません。皆一様に？？？状態。

本人曰く、慢性的な痛風持ちだそうです。その痛がり方は急激に増してきて、椅子に座らずに入られないほど。経験した方にしかわからないと思うのですが、風が吹いても痛い例えられるこの「痛風」触られたり、力をかけられただけでもかなり痛みを発生してしまいます。

痛風発作の原因となる尿酸が結晶化して関節に溜まります。運動などをきっかけに尿酸塩結晶の一部が関節液中に剥がれ落ちると、それを敵と見なして白血球が集まってきます。白血球が攻撃を始めた時、炎症を起こす物質が出ます。これが痛みの原因となります。これは体の中で起こる機序なのですが、そのきっかけ・引き金(トリガー)となるのがこの「緊張感」というストレスではないかと思いました。かく言う私も大雪の車内にいた時点で、左足の拇指の付け根に違和感を感じていました。

当院は痛みや不快症状を相手に患者さんとともに戦っています！

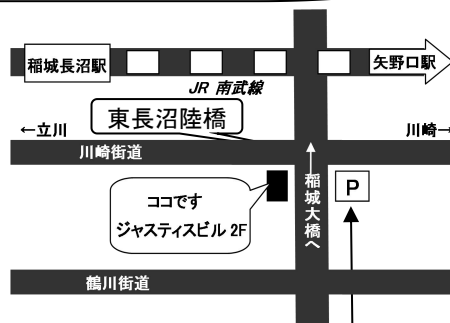
<受付時間> AM9:00~PM7:00(予約優先)

<休日> 日曜日、祝日、水曜日の午後

稲城市東長沼823ジヤスティスビル2F



# クロサワ整体院



※お車の方は予約時にお申し付けください。