

<p>第15号 平成22年1月</p>	<p>もう一つの道</p> <p>情報は、うのみにせず、注意深く徐々に試してください。</p>	<p>山田整骨院 熊本市出水4 - 25 - 1 096 - 364 - 7611 http://yamadasu.com/ E-mail:yamadasu@opal.ocn.ne.jp</p>
-------------------------	--	--

え、院長が転んで、捻挫！？

これは又とない、良い機会なのでケガの発生と治療状況を報告します。

1月15日(金)午後9時頃素面で自宅に帰り玄関の土間から廊下に入ったとき、右足がふらついたので、左足を着いて安定させようとしたとき、何故か左上半身から玄関の方へじわーと落ちていきました。途中なんでこうなるの、どうして、なんでと頭の中で考えて(意外と冷静)身体はどんと土間にぶつかり、思いがけないことで、変な格好で転んでいました。予想もしない事態が突然起こったので、身体のどこそこを打撲したり、ひねったりしていました。ただ無意識に頭だけは上げて、頭は打たないよう受身をしていたようです(受身の練習は大事ですね)。後で考えると、玄関の廊下にゴルフバッグが置いてあり、それを避けようとして足を着いたときバランスをくずし、バランスを取ろうと左足をついたとき左親趾と第2趾の間で上がり框の角を踏んだため足首がねじれ重心がくずれて転んだと分かりました。教訓。廊下等に不用な障がい物を置いていると危険。

やっと起きあがって直ちに毛管運動を行いました。2分行い、2分休み、約30分間しました。第10号と11号で毛管運動を詳しく説明していますが、効果は絶大で身体全体の痛みの半分が消失しました。右の第3指の身が削げていましたので、はがれた皮膚をくっつけて絆創膏を貼って止血しました。はがれた皮膚をくっつけると、この皮膚は生き返って傷口が早く塞がります。大変重要な処置です。左足の親趾が腫れて疼いていたのですが少し痛みが減りましたので、指で牽引して整復しました。痛いのですが、これをしておかないと関節がズレたままで本当には治らず、長く痛みが残るので、必要なことなのです。院長は法的名称を柔道整復師といい、整復をするのが仕事なのです。

夕食を摂った後、入浴して腫れと痛みを取りました。まず5分お湯に入り、その後水に1分、そしてお湯に1分、交互に合計10回づつ行い、最後は水であがりました。これは西式健康法の温冷浴法で、毛管運動同様、動静脈吻合という特殊な血管を活用す

る最速の血液循環法です。西式を実践する人は新築や改築するとき、他の所は我慢しても、お湯と水の2つの浴槽を作ります。大変なぜいたくですが全身の血液循環を良くし、自律神経を整え、皮膚の新陳代謝を促して美肌を作り、病気を予防し、場合によっては今回のように治療に使うことが出来ますので、費用対効果は十分過ぎる程です。入浴後痛みは引きましたが、まだかなりありました。それでトルマリン（遠赤外線とマイナスイオンを出す電気石と呼ばれる宝石の一種の微粒子）テープを貼ったり巻いたりして、痛み止めの湿布の効果と固定の役割をさせました。指の方は出血していましたが絆創膏を貼りその近くにテープを巻きました。創口はかさぶたが出来て綺麗に乾くまで絶対水につけてはいけません。そうしないといつまで経っても治らず、感染する危険もあり、なるべく早く乾燥させるのが大事なのです。又、絆創膏は創口が乾燥するまで貼りっぱなしで取り替えません。そうしないと再び傷口が開き、それでは治りません。

夜寝るときじーっとしていたら、もう痛みはあまり感じなかったのですが、毛布等の夜具が当たると大変痛く、重みで痛みが増強するということが自分で体験して初めて分かりました。それでひどい足の捻挫をしたとき、足先に箱をかぶせて寝るとというのが納得できました。それで足先にキッチンシート（マイナスイオンと近赤外線を出すセラミックの微粒子のはいった不織布）を巻いて免荷と痛み止めの湿布効果を出しました。そのようにして寝ましたが、やはり痛みのため眠りが浅かったようです。

身を以て分かったこと

1. 痛いときくたびれる。痛いとき身体がこわばっているのでしょう。なにしろくたびれる。
2. 痛いとき自律神経が狂う。痛いとき交感神経が緊張する。すると身体がこわばる、冷える。そうすると眠りが浅くなる。
3. 故になるべく早く痛みから解放されるようにするのが大事である。

あ と が き

ケガをして9日目、9割方良くなって嬉しく思っていた所、工作中、ある患者さんがベッドから落ちそうになり、抱きとめようと踏んばったとき親趾を再負傷してしまいました。その痛いこと！改めて痛くないことの有難味が分かりました。

病気をしたりケガをしたり痛みが出たりして体調が狂うと肉体的に苦痛ですが、精神的に非常に不安になります。病医院に行って治療を受けて身体が楽になると気持ちも楽になります。例えその場で体調が良くななくても、説明を受け希望が湧いてくると安心し、体も心も状態が良くなります。自分が患者になった場合にそのことがよく分かります。この気持を忘れずに患者さんに接していかななくてはと改めて心を戒めています。