

## 心と体のメンテナンス 4週目

**Q** 関節が変位する原因は？

**A** サブラクセーションが起きる原因として、日常生活で悪い姿勢を長時間続けることがあります。例えば事務系の仕事で一日中コンピューターと向き合っている方は、どうしても姿勢が固定されてしまいます。長時間座りっぱなし、という姿勢は背骨に大きな負担がかかり、関節のずれの原因となります。ほかに、転倒や交通事故、スポーツによる怪我など外的な原因があります。また、赤ちゃんが出産の時に受ける負担、精神面の健康状態、不規則な食事や偏った栄養、運動不足による肥満もサブラクセーションの原因となるケースがあります。

**Q** 治療を続ける上での注意点は？

**A** より効果的な治療成果をあげるために、定期的なカイロ治療を受けることと、もう一つ、とても重要なことがあります。それは日常生活を見直すことです。生活習慣と姿勢の間には密接な関係があります。前項でお話した通り、悪い姿勢を長時間続けると背骨が変位し、サブラクセーションと様々な不調が起きる原因となります。日常的な姿勢の悪さが原因でずれてしまった関節をカイロで正しい位置に戻すと同時に、できるだけ普段から正しい姿勢を保つように心がけて、サブラクセーションを再び起こさないようにします。

**Q** 関節が変位しないための予防法は？

**A** 人間の体は正常に機能していないと重力の関係上、自然に前屈みになってしまうので、背骨や関節の正しい位置を脳に認識させることが大切です。座りっぱなしの人は1時間に1回は椅子から立ち上がって背中や手足を伸ばしたり、首を回したり、簡単なストレッチ体操をしましょう。コンピューターを使う仕事以外にも同じ動作を繰り返したり、長時間立っていなければいけない仕事をしている方も、やはりできる限り背筋を伸ばすようにして下さい。人間の体はとても機能的にできています。心臓や肝臓、脾臓などの内蔵器官の働きを人工的な機械に代行させるためには、想像を超える複雑なシステムが必要とされます。骨と神経の仕組みもまた、とても不思議なものです。悪い姿勢を続けることで関節や骨が変位してしまいますが、不安定な状態を安定させるために新たな骨組織が作られます。例えば、頸椎(首の骨)の関節が異常に傾いたまま固定されてしまうと、重たい頭を支えている頸椎への負担が大きくなり、その補強対策のために新しい骨組織が増殖されます。そのまま放っておくと関節の間や周囲が新しい骨によって埋め尽くされ、遂には関節が無くなり、その結果神経に大きな影響が出て、甲状腺異常などの症状が現れます。日頃から体調不良を抱えている方は一度詳しい検査を受けて、サブラクセーションの有無を調べてみてはいかがでしょうか？そして必要に応じたカイロ治療を受けると同時に、日常生活のあり方を今一度見直すことも大切です。カイロプラクターはアジャストメントを行なうだけではなく、患者さんに見合ったプログラムを作って、健康な体を取り戻すためのお手伝いをします。