



ザ・スペシフィック

JSCA ニュースレター 2016年・第11号

発行：日本上部頸椎カイロプラクティック協会

〒170-0002 東京都豊島区巢鴨1-20-13

TEL/(03)3946-5262 FAX/(03)3946-5077

URL/www.specific.jp



健康コラム

首根っこを掴まえられる？

首の側屈、いわゆる首を横に倒す可動域は40～45度です。後頭環椎関節という後頭骨と第一頸椎の関節の可動域は約8度です。上部頸椎が変位（ズレ）すると、約8度の動きが制限（ロック）されます。すると首全体の動きも悪くなります。

この動きの制限が下部脊柱にまで影響し、ドミノ倒しのように全身の関節の可動域に制限を掛けます。また頭蓋骨を構成する骨にも影響し、噛み合わせを始め、顎関節、目の奥の痛み、頭痛も誘発します。すると、いつしかあなたは首根っこを掴まれたような感じで過ごすことになるでしょう。

上部頸椎専門カイロプラクティックでは、原因となるズレた上部頸椎を的確に、かつ安全に、アジャストします。結果、身体能力が制限された状態から解放され、自然治癒力が活性化する原動力を発動させます。

健康耳寄り情報



もの忘れは認知症の始まりとは限らない

東京女子医大の岩田誠名誉教授（神経内科）は話す。高齢者に多いもの忘れの原因の一つが薬の影響だ。たとえば、長時間効くタイプの睡眠導入剤を使っている人は、普通に行動しているように見えても注意力が低下して、ものを覚えられなくなることがある。抗精神病薬や市販の風邪薬にも注意したい。利尿薬やうつ病の薬で血液の塩分に異常が起こると、ぼうっとすることがある。血液の塩分の異常は、嘔吐や下痢が続いても起こりうる。認知症と診断された人が、薬をやめたら良くなったという例はいくらでもある。

朝日新聞 2016（平成28年） 10月5日 水曜日 医療面より