



# 寺田接骨院だより

寺田接骨院 ☎55-0876 寺田鍼灸院(予約専用) ☎53-8761 〒610-0121 城陽市寺田樋尻48

近鉄寺田駅西側商店街内動物病院隣「十両」様前 \*ホームページは城陽市寺田接骨院で⇒[検索](#)

首、肩、うで、腰、膝、足等の治療は当院に遠慮なくご相談ください!!

こんにちは、3月に入り春の息吹きが見え始めた今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしですか？ 暦の上ではもう“春”ですが、体で感じる“冬から春への季節の変わり目はいつ頃から？”と考えてみると、「桜の花が咲いた頃」、そして「“温かいお鍋が食べたい！”という気持ちが徐々に遠のいた頃」でしょうか？(笑)

さて、2月号の「腰の損傷」をもう少し詳しくお話しようと思います。“筋筋膜性腰痛”ですが、なんかややこしい名前やなァ!とお思いの方もいらっしゃるでしょうが、これがけっこうお馴染みの腰の症状なのです。要するに、“筋肉の損傷”です。ですから2月号で紹介した腰部の痛みの(内科的疾患やストレス等は除く)ほぼ全てが、まず、この筋筋膜性腰痛から始まります。それは、身体の構造上、外力又は自力が働いた場合、一番は初めに力がかかるのが筋肉だからです。例えば“ぎっくり腰”これは俗名で正式には急性腰痛ですが急に腰が痛くなったものは全てこの部類と考えられ、馴染みが在るもので云うなら家具を移動や重い荷物を持った拍子にギクッと腰に痛みが走った、のような状態でしょうか。この原因となるのが自分の持っている筋力以上の力が働いたり、腰のこり、だるさ、重さ、違和感、軽い痛み等を放置して腰に負担を持っていた場合や仙腸関節の機能障害による脊柱起立筋をはじめとした周辺筋の疲労や緊張、などが考えられるでしょう。(ひどい場合は腰椎や骨、神経の損傷も引き起こすようです。)この様な場合はまず、筋肉の損傷が有りますから、固定でそれも負担を上回る固定(晒し包帯や固定帯)で安静(安静に徹する時は安静に徹して)とし、患部の状態を観察し、ただいつまでも固定では無く、身体の状態に個々に適した治療方を選択し判断し治療します。ただそれらの過程の中も治療法は選定し根本原因は?と探っていきます。中には、首(頸部)が原因で有ったり(ロベットブラザー=椎体が兄弟の動きをし頸椎が腰椎に影響を与えると云う理論から)股関節、膝、そして、治療中によく(笑)お伝えしている足裏、足趾もかなり大きな影響があると考えられます。次号は足趾◎



## だいのふんか “富士山”が大噴火した日

標高3,776m。日本一高い山であるとともに、日本三名山のひとつでもある「富士山」が、今からちょうど1210年前の800年(平安時代 延暦19年)“3月14日”に大噴火しました(平安時代前期に書かれた歴史書「日本後紀」に記載)。

この大噴火は延暦19年に起こったことから「延暦大噴火」と呼ばれていますが、そのほかにも富士山は2度大噴火を起しています。

- 864年(平安時代 貞観6年) 「貞観大噴火」
  - 1707年(江戸時代 宝永4年) 「宝永大噴火」
- 合わせてこの3度の噴火が歴史上、“富士山三大噴火”と称されています。

特に江戸時代に起きた「宝永大噴火」は、当時の著書や浮世絵などにも書かれているため、噴火のものすごさを知ることができます。この噴火では大量の“火山灰”が降り、100km離れた江戸でも降り積もったようですが、



溶岩は流れなかったそうです。

こういった情報を基に現代の学者が調べたところ、おそらく、この噴火での火山灰や火山弾などの噴出量は“約8億m<sup>3</sup>”ぐらいあったのではないかと見積もられています。

この「宝永大噴火」以降、富士山は噴火していません。



**ちょっと怖い話ですが…**、富士山が噴火した時の火山災害を予想している『富士山ハザードマップ検討委員会』によると、もし、江戸時代の『宝永大噴火』クラスの噴火が“今”起きた場合、火山灰が2cm以上降ると予想されている地域は富士山周辺だけでなく、“東京都と神奈川県ほぼ全域”、“埼玉県南部”、“房総半島南西部”一帯に及ぶそうです。

この範囲では一時的に鉄道や空港が使えなくなったり、雨が降ると道路の不通や停電が起きたり、また、長期間にわたって呼吸器に障害を起こす人が出ることも予想されています。

また、富士山の周辺地域では、噴火後に大規模な土石流や洪水被害が頻発するとも想定されています。