

# きたすま整体院 健康レター

2025年9月号



ご予約は  
お電話もしくは  
◀こちらからも  
スマホで簡単に  
予約ができます

きたすま整体院 📍 神戸市須磨区白川台3丁目71-20 ☎ 078-647-7838

こんにちは！原です。9月になりました。

日中はまだ汗ばむ日もありますが、ふとした風や空の色に秋の気配を感じる季節です。この時期は「秋バテ」に注意が必要です。秋バテとは、夏の暑さや冷房による冷えて自律神経が乱れ、涼しくなっても体がだるい・やる気が出ないといった症状が出ることです。対策としては、ぬるめのお風呂で体を温めたり、旬の食材で栄養をしっかり補うことが効果的です。季節の変わり目を元気に過ごすために、秋の風を感じながら心と体をゆったり整えていきましょう。



## 手首のしこり“ガングリオン”を正しく理解しよう

ガングリオンは手首にできる良性の水分の塊ですが、実はそれ自体が本当の問題ではありません。背景には「手根管症候群」や「仙腸関節の不調」といった原因が隠れています。

今回は、ガングリオンについてお教えします。正しい理解と対応が、手の機能を守るためにとても大切なので、ぜひチェックしてくださいね。

## ストレッチ体操は怪我のリスクを高める！？ 後編

前回に引き続き今回も「ストレッチ体操は怪我のリスクを高める！？」というテーマでお送りします。今回は特に、関節とストレッチの関係についてお伝えしていきます！

ストレッチの正しいポイントを押さえて、体をケアしていきましょう。  
ぜひチェックしてみてくださいね。

## 今月のレシピ

そして、今回お送りするレシピは、『カリッほくっ♪コンソメバター里芋』です！旬の食材である里芋を使った絶品レシピです。

里芋は低カロリーで食物繊維が豊富。カリウムが多く、塩分排出を助けて高血圧予防に役立ちます。ぬめり成分のガラクトンは免疫力向上や疲労回復にも効果的です。簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみて下さい♪

## 手首のしこり“ガングリオン”を正しく理解しよう

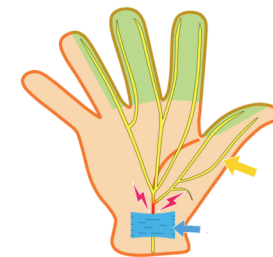
ガングリオンとは、良性の水分の塊で、主に**手首の写真の3箇所**に出来やすい傾向にあります。それ自体に問題がある訳ではないので、放置や潰す整骨院の先生もいるようですが、問題の本質は違うところにあります。



## ガングリオンは手根管症候群の代償

ガングリオンは何もないところに突然出来るのではなく、手首の骨で立方体形状をした手根骨という骨で作られるアーチによって『**手根管**』という構造体を形成しています。ここに血管・神経・指を動かす腱や腱鞘を入れています。

この部が後述するある要因によって関節が緩くなり、頻繁に手首に体重を乗せアーチが潰されてしまうと、手首の可動性と指への神経の伝達に障害が起こります。手根管症候群状態になると、**手首が緩くなり僅かに生じたスキマにリンパ管が入り込んだ際、ガングリオンとなって見た目に影響を及ぼしていきます。**



## 原因は仙腸関節のキズ

仙腸関節とは、いわゆる骨盤の中の関節の一つで、**歩くこと・かがむこと・身体を起こすこと**に大きく関与しています。ここがいくつかの要因が重なると本来の歩行機能が失われていくことになります。

そうなると同時に上半身のバランスが悪くなり、首を支点に指から首までを天秤のようにバランスする働きが損なわれていきます。この状態にある時に、**手首に荷重をかけてしまうことでガングリオンが成長していく**ことに繋がっていきます。

## ガングリオンは手根管症候群を根治させることが重要！

写真は成長したガングリオンの水分を押し流す施術をしたものです。ガングリオンはそれ自体では悪さをしませんが、手根管症候群自体は痛みだけではなく、手のあらゆる機能を損なうため正しい理解と治療が必要です。

ただガングリオンを潰すのではなく、手根管症候群の正しい理解を持って腰を治し、ガングリオンの処置後も**氷冷を用いて冷却・ダウンタイム60~90分が非常に有効な回復機序**になります。

ガングリオンがあるな、と思ったらこの処置が出来るところまでご相談されることをお勧めいたします。

