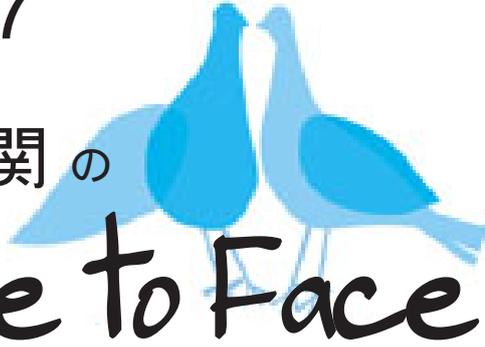


Vol.17

院長 関の

Face to Face

2009年 11月 1日発行



人口の約2%〜5%存在すると言われている「むずむず脚症候群」。最近メディアなどでも取り上げられはじめ、ようやく認知されるようになってきました。むずむず脚とはその名の通り「脚がむずむずする、ぴくぴくする、虫が這っているような感じがする」など、脚に起こる様々な不快感のことで、脚を動かさずにはいられなくなります。夜間な

『むずむず脚症候群』ってなに？・・・当院の治療法

どは不眠の原因となるため生活の質を落とします。考えられる原因として代表的なもの、脳内で作られる神経伝達物質(ドパミン)を作る過程に必要な「鉄不足」によるドパミンの機能低下です。特に四十代以降の女性に多いのは、月経や妊娠、出産などで鉄不足になりやすいためだと考えられています。



ます。改善方法としては、生活習慣の見直しと治療を併せて行うことをお勧めします。嗜好品(カフェイン、タバコ、お酒など)を止め、鉄分の多い食物(小松菜、ほうれん草、ひじき、ブロッコリーなど)をよく摂取したり、鉄瓶、鉄鍋で煮炊きするのも効果があります。私の治療は足の爪から足指、足首、ふくらはぎ、ひざ裏、太もも、股関節、臀部、と順を追って丁寧に揉みほぐしていきます。下肢の血流をよくすることでもずむずが改善するのです。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・

整体院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す

タイトルの「face to face」患者さん自身と向き合っ患者さんの症状と戦うことを願ってつけ
* 毎月1日の発行です