膝の痛み・変形性膝関節症
理論編

はじめに

【推奨環境】
このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。（無料）
http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。
下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。
著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。
このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。
このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。
著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。
このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。
このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。
このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

もくじ

１：正座は身体に悪い？ 5

２：歪みの発生メカニズム外傷編 11

３：歪みの発生メカニズム病気編 18

４：正座や胡坐よりも横座りの方が楽に座れる歪みとは？ 24

５：身体の負担を軽減させることが歪みをなくすことでは？ 29

６：正座から足を開いてお尻を落とす形が一番楽なのは良くない座り方？ 34

７：膝の痛みを改善するために膝の水を抜くことは必要？ 40

８：成長痛による夜中の膝の痛みで身長は伸びるのか？ 46

９：痛みを改善したくて病院やマッサージへ通うが思うように効果が出ない理由は？ 57

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

１０：膝の痛みを改善するためには原因を追究しなければどんな治療も…？ 65
１１：足腰の痛みの原因は変形性・・・？........... 70
１２：手術が必要な膝や股関節の変形とは？......... 74
１３：膝のたまる水は腫れですか？むくみですか？... 77
１４：囲い灸について 84
１５：膝の痛みが出るとたまる水の原因と改善策..... 88

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

❖１：正座は身体に悪い？

今回は、過去に何度も患者さんから聞かれることがあった、

「正座って身体に悪いんですか？」

について、書いていこうと思います。

みなさんは、床に座る時、正座ですか？胡坐ですか？横座りですか？

そして、身体に悪いのは、正座、胡坐、横座り、どれが一番悪いと思いますか？

これ、実は、良い悪いと区別はできないんです。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

なぜなら、

正座に関しては、背骨を正常に近い位置に立てることができるので、上半身には非常に良い座り方です。

しかし、膝は、完全に曲げてしまい、下腿（膝から下）に全体重をかけることから、膝から下の血行障害が起きます。

ということで、下半身には悪い座り方と言えます。

胡坐に関しては、腰が丸まってしまうため、背骨全体に負担をかけてしまいます。

また、骨盤が開いてしまうため、背骨の歪みを作りやすく、内臓下垂も起こしやすい座り方ということで、結構悪い所があります。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

しかし、正座に比べて膝の曲がる角度が浅いので、下半身に対しては、正座より良いと言えます。

最後に、横座りに関してですが、これは、基本的に、背骨にも下半身にもよくないと言われていますが、問題は歪みです。

脚を右なら右、左なら左に偏った姿勢を取ってしまう横座り、当然、座り始めからこのような姿勢を取ってしまったら、この姿勢のせいで歪みが作られます。

しかし、姿勢以外の何らかの外傷や、病気により、背骨に歪みが出てしまった場合。

このような状況の場合は、むしろ正座や胡坐よりも横座り

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

の方が、全体の負担を軽減させることがあります。

ということで、身体に歪みがある場合に関しては、横座りも良いということになります。

このように考えていくと、どれも良いところと悪い所があります。

ただし、身体は、筋肉や関節も大事ですが、最も大事なものは内臓です。

内臓がしっかり働かなければ、栄養摂取もできません。

いくら強靭な肉体を持っていても、栄養が無くなれば、やがてガリガリのヨロヨロになってしまいます。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

そして、この内臓を働かせているのが、背骨を出入りする自律神経なのです。

従って、自律神経が狂えば、内臓の機能も狂うと言えるのです。

そう考えると、胡坐や横座りは、背骨に負担をかけたり歪みを作るということで、内臓にとって良くない座り方になります。

そして、背骨を正常な位置にキープできる正座が、この中では、一番良い座り方となるのです。

がしかし、いくら良い座り方と言っても、身体は動かすためにたくさんの筋肉や関節があります。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

どんなに良い座り方であっても、何時間も同じ姿勢でいるということは、筋肉や関節を錆びつかせてしまい、人間の機能を低下させてしまうことになるのです。

良い座り方がわかったら、今度は身体の動かし方を知りたいですね！

この事に関しては、いずれまた書く機会があると思うので、それまで待っていてください。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

❖２：歪みの発生メカニズム外傷編

今回は、こちらの記事

正座は身体に悪い？

に関する質問です。

正座だけでなく胡坐（あぐら）や横坐りに関して、疑問を持っていたり歪みを理解したいという場合には、少し時間を取ってお読みください。

質問内容はこちら、

ここから

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

姿勢以外の何らかの外傷や、病気により、背骨に歪みが出てしまった場合。

このような状況の場合は、むしろ正座や胡坐よりも横座りの方が、 全体の負担を軽減させることがあります。

具体的にもう少し説明してください。

姿勢以外のとおっしゃっているところと

負担を軽減させるとはゆがみをもどせるということではないのですか。

たとえば左右で横座りをして違和感がある方にゆがみがあるということはあるのでしょうか

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

さらにもう一つわたしは正座から足を開いてお尻を落とす形が一番楽なのですがこれもよくないですか

――――――　ここまで　――――――

この度は、キュアハウスの悩み相談をご利用いただきありがとうございます。

歪みは、姿勢からくるものと考えている人がいると思います。

けれど、歪みは、外傷や病気からも作られることがあります。

殴られた場合（外傷）の歪み

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

例えば、誰かと喧嘩をして、右頬を殴られたとします。

その殴られた瞬間には、殴られた勢いで、顔が左側を向きます。

意味が分からない場合には、自分の右頬を軽く押してみてください。

顔が左側に向くと思います。

殴られた場合には、もっと勢いよく、左側に顔が動きます。

この時に、背骨の中の首の部分（頸椎：けいつい）が、実は、左側に強く捻られた状態になるわけです。

これは、ぞうきんを絞る状態をイメージするとわかりやす

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

いですし、新品の輪ゴムを、雑巾のように捻った場合、さらに理解しやすいと思います。

良い状態の筋肉であれば、頬を殴られ顔が左側に向くということは、頚椎が左側に強く捻られたということ。

その時に新品の輪ゴムのような柔軟性の高い筋肉であれば、瞬時に元通りの首の位置に戻ることができます。

けれど、雑巾のように、ほとんど柔軟性のない筋肉であれば、

殴られたときの顔の状態首の状態が、しばらくそのままになってしまいます。

そう、元に戻す力が働かないのです。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

意識的に首の筋肉のバランスを整えるように、左に向いた顔を右にも向かせ、何度か繰り返せば、その場で、首の状態は戻せます。

ところが、喧嘩している場合には、そんな余裕はありません。

痛いなりにも立ち向かわなければならない。

すると、家に帰ってから、首の痛みが強くなっていることに気づくのです。

この時点ですでに歪みが形成されているので、ただちに、歪みを正す行為を行わなければなりません。

しかし、このような理論をもっていなければ、痛みが引く

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

まで、しばらく安静にするでしょう。

もちろん、首の筋肉のバランスはそのままの状態で。

顔を左に向ける筋肉は縮み

顔を右に向ける筋肉は伸びてしまう。

これが、急激に顔が左を向いた時の首についている筋肉の状態です。

この筋肉の左右差が作り上げた骨の位置関係が、いわゆる

歪み

というものなのです。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

❖３：歪みの発生メカニズム病気編

歪みには、姿勢以外にも、外傷や病気によって起こる歪みもあるというお話をしています。

そして、前回、外傷についてお話ししました。

まだ読まれていない場合には、こちらから、

歪みの発生メカニズム外傷編

そして、今回は、

病気による歪みについてのお話をしようと思います。

病気に関する歪みはかなり複雑なものですので、できるだ

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

け簡単な例で説明していきます。

肝硬変による歪み

肝硬変は、肝臓が固くなってしまう病気。

肝臓が固くなると、肝臓周辺の組織も同じような固まってしまうもの。

なぜなら、固まっている場所には、栄養となる血液が流れにくく、周辺組織も新陳代謝が行えずに、栄養失調になってしまうのです。

栄養失調になった組織は、水分が失われ固まっていくわけです。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

水分が失われると固くなるということが理解できない場合には、炊き立てのご飯を何度か電子レンジでチンしてみてください。

水分が十分に含まれている炊き立てのご飯が、あっという間に水分が失われ固くなってしまったと思います。

組織というのはそういうものです。

従って、肝硬変の周辺組織は固くなるということは理解できたと思います。

固い組織は動きにくいというのは理解できると思います。

そして、肝臓は、右側に大きく、左側に行くと徐々に細くなっている形状の横長臓器なのです。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

その肝臓に沿って周辺組織は、固まっていきますので、右側で固まっている幅と左側で固まっている幅は必然的に違うわけです。

右で固く左は柔らかい。

そんな場所が生まれてしまうのです。

歪みのポイント

そこが歪みのポイントになるのです。

二つの板をちょうつがいでつないで、ちょうつがいを動かすと、二つの板は、それぞれ動きます。

ところが、右側の板をどこかにくっつけて、左の板は何も

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

ついていない場合には、同じようにちょうつがいを動かしても、左の板しか動きません。

左の板はいつも動く右の板はいつも動かない。

この状態が長く維持され、いつも左ばかりが動いていると、左側ばかりが疲労を起こすのは理解できると思います。

ところが、右側は動かないことで新陳代謝ができず、疲れてしまい、左側は動きすぎて疲れてしまう。

同じように疲れているけど、疲れの度合いが違います。

これは、座りっぱなしで疲れた場合と、走りっぱなしで疲れた場合とでは、疲れ具合に違いが出るのと同じです。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

疲れた筋肉は、やがてどこかで動きを止めてしまいます。

マラソンでいえば、途中リタイアの状態です。

その時、ちょうど背骨を正常に保つ位置でストップできていたとしたら、目立つ歪みにはなりませんが、左右差が大きく出ている状態で筋肉が動かなくなってしまうと、その位置が、

歪み

ということになるわけです。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

❖４：正座や胡坐よりも横座りの方が楽に座れる歪みとは？

正座や胡坐（あぐら）で座るよりも、横坐りの方が楽に座れるという場合があります。

これは、良いのか悪いのか？

ということを考えている人がいます。

けれど、これは、良いのか悪いのかというよりも、北陸新幹線や東海道新幹線よりも東北新幹線の方が、チケットが取り易かったから、東北新幹線に乗ることが多いのだけど、これは良いこと？それとも悪いこと？

という質問と同じなのです。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

新幹線は、どれも行き先が決まっています。

正座も胡坐も横坐りも 使い勝手はそれぞれ違いますし、座り心地も違うもの。

ただ、そこには、どのような骨盤や背骨があるのか？

あなたの骨盤や背骨の状態がどうなっているのかによって、座り方による座り心地が違うというだけ。

ただ単に、チケットが取りやすいから、東北新幹線に乗るというのでも、東北に行くことが多ければ、それほど間違ってはいないと思います。

けれど、九州に行きたいのに、東北新幹線のチケットが取りやすいからと東北新幹線に乗っていたら、いつまで経っ

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

ても九州へはたどり着けないわけです。

要は、正座や胡坐よりも横坐りの方が、座りやすいということは、そのような骨盤や背骨の歪みを持っているということなのです。

椅子に座った途端に、足を組んでしまうのも、立っている時に脚を交差させてしまうのも、そういう歪みがあるから、そうしたい。

ただそれだけの話です。

これは、単純に、座り方と歪みについて書いていますが、そのすわり方と歪みで何も問題が出てなくて、将来的にも、何の問題も出ないという想定があるのであれば、そのままでいいのだと思います。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

けれど、歪みは徹底的に治したい。

でも、座り方は横坐りが良い。

という考えでは、私は、東北新幹線のチケットで絶対に九州へたどり着いてみせると言っているわがままな子供と同じことになってしまいます。

まだまだ余分にお金と時間があれば、東北新幹線を往復してからでも、方法を変え九州へ行くこともできるかもしれません。

けれど、なけなしのお金で、最後のチケットを購入し、数時間後には、命がなくなるという場合には、話が変わってくると思います。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

あなたの年齢が、今いくつで、どのような病気や体調不良があり、いつまでに治したいのか？

そのビジョンがしっかりしていれば、今はまだ正す必要がないもの。

今改善しなければ、もうチャンスはない。

もうチャンスすらない。

あなたの現状がすべてです。

まだ続きますので、次回もお楽しみに。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

５：身体の負担を軽減させることが歪みをなくすことでは？

座り方であったり、姿勢であったり、なかなか正しい姿勢を保つことができない。

正しい姿勢を保とうとすると、どこかに負担がかかり、痛みが出てしまう。

であれば、負担を軽減させるための姿勢を取っている方が楽。

できれば、このような負担を逃がしてあげる姿勢で歪みが改善できれば…？

もしくは、負担を軽減させる体勢を取ることが歪みを正す

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

方法になるのでは？

という考えを持つことがありますし、そのような理論もあります。

例えば、こちら

[万病を治せる妙療法]

こちらは操体法という整体の仕方になります。

そして、私の理論の一部分を担っているものでもあります。

確かにこの理論からすると、痛い方向よりも楽な方向に動かすことで、歪みをただし、症状を軽減させていくという整体法になりますので、負担を逃がすことが、歪みを正す

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

ことにつながりそうです。

ただ、これは整体の一部ですので、瞬間的な方向性であればというところが重要になります。

瞬間でなく、長時間、楽な方向で維持し続けていると、結局は、その体勢に見合った歪みが形成され、歪みを正すどころか、土台固めをしているだけの行為となってしまいます。

歪みはほぼ全員にあるもの

背骨が右に傾いていれば、身体全体も右に傾けた方が楽なのは当然のことです。

だから、歪みというものは、どんどん形成され、ほぼ全員

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

の身体に染みついているわけです。

ほぼ全員です。

だから、歪みがあるのが普通なのです。

ただ、その歪みが、あなたの身体に必要なのか？不要なのか？

問題を出しているのか？出していないのか？

ただこれだけなのです。

不要であり問題が出ているのであれば、できるだけ早く歪みを改善しなければなりません。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

必要であるけど、問題が出ている場合には、必要に応じた体を作りかえる行動が必要になるか、その環境から離れなければなりません。

不要であるけど問題は出ていないのであれば、しばらくほっておいてもいいし、今のうちに予防という意味で改善するのも手だと思います。

必要な歪みであり、問題が出ていないのであれば、問題がないので、しばらくそのままでもいいのだと思います。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

❖６：正座から足を開いてお尻を落とす形が一番楽なのは良くない座り方？

さて、ここまで、続けて正座と歪みについてシリーズでお届けしてきましたが、ついてこれているでしょうか？

そもそもの質問は、こちらの記事から始まりました。

正座は身体に悪い？

この記事に対して、以下のような質問が来たわけです。

ここから

姿勢以外の何らかの外傷や、病気により、背骨に歪みが出てしまった場合。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

このような状況の場合は、むしろ正座や胡坐よりも横座りの方が、 全体の負担を軽減させることがあります。

具体的にもう少し説明してください。

姿勢以外のとおっしゃっているところと

負担を軽減させるとはゆがみをもどせるということではないのですか。

たとえば左右で横座りをして違和感がある方にゆがみがあるということはあるのでしょうか

さらにもう一つわたしは正座から足を開いてお尻を落とす形が一番楽なのですがこれもよくないですか

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

ここまで

そして、

１．歪みの発生メカニズム外傷編

２．歪みの発生メカニズム病気編

３．正座や胡坐よりも横座りの方が楽に座れる歪みとは？

４．身体の負担を軽減させることが歪みをなくすことでは？

このような形でシリーズでお届けしてきました。

そして、今回で最後の回答になります。

最後は、こちら、

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

＞わたしは正座から足を開いてお尻を落とす形が一番楽なのですがこれもよくないですか

という疑問です。

この形の意味するところは、太ももの内転筋（ないてんきん）及び大腿四頭筋（だいたいしとうきん）という筋肉の低下もしくはゆるみすぎによるもの。

ゆるみすぎと言っても、この場合は、太ももの後ろ側の筋肉や外側の筋肉と比べてということであり、逆から見ると、外側と後側の筋肉が固すぎるともいえるのです。

筋力低下なのか？柔軟性がありすぎるのか？
もしくは、逆の筋力が強すぎるのか？それとも固すぎるのか？

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

このようなことで、この座り方が楽ということになります。

これも良い悪いではないということはすでに言ってきましたので、ここでは、割愛します。

一つ問題があるとすると、このような膝の状態を維持し続けていると、半月板（はんげつばん）が歪みやすくなるということ。

半月板が歪むと、損傷してしまう可能性があり、欠けてしまうこともあります。

ひどくなると変形性膝関節症（へんけいせいしつかんせつしょう）という状態になり、最悪は手術で人工関節にという流れを作ってしまう可能性があります。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

まあ、私もこの形で座ることが多いので、十分に状態は理解できます。

しかも、半月板を歪ませた経験も何度として経験しているので、半月板が歪むとどうなるかという恐怖体験も経験済みです。

そして、どうすれば、半月板を正すことができるかということも理解できていますので、何か起きた時に、私は何とでもできます。

ただ、このような知恵も理論もない状態で、普通に生活していれば、何年か後には、後悔することになるかもしれません。

なぜなら、この場で問題提起はできているのですからね。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

７：膝の痛みを改善するために膝の水を抜くことは必要？

膝の痛みの治療でよくささやかれているのが、

膝の水を抜く

という治療方法。

これって、本当に大事なのでしょうか？

キュアハウスの患者さんの中で、毎月膝の水を抜きに３０年間、整形外科へ通っていたという人がいます。

そして、今はどうかというと、整形外科へは一切通うことなく、キュアハウスだけの治療で、正座も旅行もできるよ

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

うになっています。

キュアハウスへ通院する前は、大好きな旅行もできず（医師から禁止されていた事もあり)、畳の上で正座をすることが日課だったのが、椅子の生活へと変化せざる負えなかったようです。

なぜ、このような違いが起こったのでしょうか？

膝の水を抜くことは無駄だったのでしょうか？

いえ、膝の水を抜くことは有効です。

しかし、問題は、膝の水を抜いた後の、生活の仕方に、注意が向いていない事が大問題なんです。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

これはどういう事かというと、膝の水は、必要とあって膝に集まってくるんです。

膝の問題で、膝が作り出しているわけではありません。

膝に溜まっている水は、元々内臓に潤いをもたらすための水分が、わざわざその手を休め、膝の救援に向かうことで溜めることができるのです。

ですので、治療方法としては、

1. 膝に水を集める原因となっている炎症や状態を改善することで、膝に溜まっている水が、自然と消失するように治療を行う
2. 膝の水を抜いて、直接患部を触れるようにし、炎症や関節間の問題を改善するような治療を行う

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

この２点です。

さて、ここで問題になるのが、膝の水を貯めることとなっている問題とは、どのようなものがあるでしょうか？

1. 膝の周りの筋肉に炎症がある
2. 膝の靱帯を伸ばしてしまった
3. 膝の靱帯が切れている
4. 膝に関連のある骨が骨折及び脱臼している
5. 膝の半月板が損傷している
6. 膝の半月板がづれている
7. 膝の半月板が老化や過度な荷重がかかったことで潰れてしまった
8. 膝周辺の筋力が低下したことにより、関節に負担がかかってしまった
9. 膝の関節に変形がおきている

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

などが考えられます。

これらの問題を改善することで、水が引いていくようにする事が先か？

水を抜くことで、上記にあげた問題を解決できるようにすることが先か？

ということが、膝の水の改善となるわけです。

ところが、膝に水がたまっている人で、膝の水を抜いてもなかなか治らないという人の大抵の方が、膝の水を抜いてそのまま放置されている場合が多いと思います。

膝の水を抜いても、膝に起こっている問題を改善するような処置を全くしなければ、また膝に水がたまるのは当たり

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

前ですよね！

従って、

膝の水を抜いたら、積極的に、膝に起きている問題を解明し、膝に再び水がたまり始める前に、何らかの処置を行う事が、改善するための大事な方法となるんです。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

８：成長痛による夜中の膝の痛みで身長は伸びるのか？

成長痛って急激にくるから怖いですよね！

特別痛めるような事もしていないのに、突然、

ピキッ！！

と走る痛み。

この怖い怖い成長痛の中でも、膝の痛みは、成長の証と例える人がいます。

本当に、膝に痛みが出たら、身長が伸びるのでしょうか？

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

膝だけでなく、身体中、関節だらけです。

そのどこの関節に痛みが出ても、その部分が成長するのでしょうか？

答えは、

❌です。

では、成長痛ってなんだ？

成長痛による膝の痛み

ここでは、膝の痛みに関して、成長痛を見ていきましょう。

子どもって、走りますよね！

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

「いきなりなんだ？」

と、思った方、ここが成長痛のポイントなんです。

走らない子は、”あまり成長痛は起きない”と思います。
（違う痛みは出ますが・・・。ここでは省きます。）

走ると、脚の筋肉はどうなりますか？

まず、筋肉痛が起きます。

それでも、走り続けていると、次第に筋肉痛は取れていきます。

この段階で、筋肉痛の起きた筋肉を触ると、固い筋肉を触れることができます。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

この固い筋肉を触って、

筋肉を鍛えた

と、喜んでしまいます。

筋肉は鍛えただけでは片手落ち

実はこれ、単なる勘違いなんです。

何を勘違いしているか？

それは、

筋肉を鍛えた=怪我をしにくくなる

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

と、思ってしまうのです。

これは、本当に大間違いなんです。

筋肉は鍛えただけではダメ！！

その一見強くなった筋肉を、機能的にしていかなければダメなんです。

機能的というのは、筋肉の仕事をちゃんとできる状態にするということです。

筋肉の仕事とは？

筋肉の仕事とは、伸縮運動です。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

鍛えた筋肉とは、縮む力がついたということです。

縮むだけでは、筋肉の仕事は完全には行なう事ができません。

そう、伸びる力をつけてあげる必要があるんです。

かなり、横道にそれてしまいましたが、子どもが走れば走るほど。

ジャンプすればするほど、筋肉は大きくなります。

しかし、この大きさは、単なる太さです。

太くなった筋肉は、伸びにくくなります。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

従って、この筋肉を伸ばす力をつける必要もあるんです。

成長期というのは、このアンバランスの状態が良く起きるのです。

筋肉は、走る毎に、ジャンプする毎に、どんどん太くなります。

そう、

一見強くなった

成長した

と思ってしまうところです。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

しかし、実は伸びにくい筋肉にもなっているということです。

寝返りが成長痛を生み出す？

そんな状態の時に、眠っていると、子どもは、非常に寝返りを打ちます。

予想もつかない動きをしますよね！

実は、この寝返りは、日中に使った筋肉を回復させるための動きであり、日中作った歪みを改善する動きでもあるわけです。

そんな中、鍛えて太くなった伸びにくい筋肉を、急激に伸ばそうとしてしまう、寝返りを打ってしまう事があります。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

その時、縮まっている筋肉を急に伸ばされるため、筋肉が少し傷ついてしまうわけです。

この傷ついた筋肉が、成長痛の原因となるわけです。

そのため、このような成長痛では、身長を伸ばす事ができません。

実は成長痛は成長失敗？

しかし、逆に取ると、成長するチャンスを逃したという事も言えるんです。

どういう事かというと、この場合、膝の筋肉を伸ばそうと、寝返りを打ったわけです。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

その寝返りの段階で、無理なく膝の筋肉を伸ばす事ができ、痛みなく寝続けることができたら、それが、成長につながるということです。

そう、身長が伸びるということにつながるんですね！

えっ！！

わからない？

筋肉が伸びれば、身長は伸びますよね！

骨の成長時も筋肉が重要

骨が伸びる瞬間も同じです。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

骨が伸びる時に、同時に筋肉も伸びてくれれば、身長が伸びます。

しかし、骨が伸びようとしても、その骨についている筋肉が太く強すぎると、骨の成長を止める。

もしくは、筋肉が傷ついてしまい、痛みが出る。

これも成長痛ですね！！

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

❖９：痛みを改善したくて病院やマッサージへ通うが思うように効果が出ない理由は？

首や肩の痛みがつらくてマッサージを受ける。

マッサージしてもらっている時は、非常に気持ち良く受けていた。

しかし、終わってみると、結局痛みは残ったままだった。

または、腰痛がつらくて、腰痛改善で有名な整体を受けてみる。

すると、痛むポイントを的確に指摘をしてくれた。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

「これなら改善しそう。」

と、よろこんでは見たものの、

ボキボキ！！

バキバキ！！

音は鮮やかになったのだが・・・。

膝の痛みがつらく、整形外科に通うと、

「膝の水を抜きましょう」

と言われ、何度も膝の水を抜いて見る。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

膝の水が抜けた瞬間は楽になるが、少し時間が経つと、膝の痛みはすぐに復活。

などなど、痛みにまつわる悩みは数多くあるでしょう。

あなたは、なぜつらい痛みがなかなか治らないと思いますか？

運がなかったんでしょうか？

老化現象なのでしょうか？

痛みの取れにくい体質なのでしょうか？

不治の病にでもかかったのでしょうか？

太っているからなのでしょうか？

なぜ痛みが取れないんでしょうか？

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

痛みの原因はさておき、診断名だけにこだわりを持っていませんか？

例えば、

椎間板ヘルニア

五十肩

変形性膝関節症

頸椎症

椎間板症

などなど、これらの名前で何が決まったのでしょうか？

これらの診断名は、医師の治療手段を決めるだけなんです。

診断名に間違いがなく、その診断名に見合った治療方法が

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

確立されていれば、間違いなく病院で治ります。

では、あなたの痛みはどうですか？

1. 診断名がついて、痛みは取れましたか？
2. 診断名はしっかりと確定されたんでしょうか？
3. その診断名通りの治療方法がしっかりとなされているんでしょうか？
4. それでも、痛みが取れていないとすると、何が問題なのでしょうか？

診断名は合っていそう。

そして、診断名に対する治療もしてもらっている。

でも、痛みが取れないという事もありますね。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

もしかしたら、確定診断では違う診断名になっていたのかもしれませんね。

要は、疑いの段階で、それらしい名前がついている場合です。

しかし、診断名って、それほど重要ではない事を知っていますか？

診断名で重要な疾患は、癌や脳梗塞、心筋梗塞、感染症などです。

これら重症化する恐れのある病気に関しては、診断名が非常に重要です。

そして、それ以外の重症化の恐れのない疾患に関しては、

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

診断名よりも、痛みや症状の原因が重要なんです。

例えば、ヘルニアならヘルニアで、椎間板が飛び出していることは、診断名から明らかです。

しかし、なぜ椎間板が飛び出したんでしょうか？

よく、椎間板がつぶれているだけで、ヘルニアと診断されている人がいます。

そして、その言葉を信じ、自分は「ヘルニア」だと信じ込んでいます。

もし、あなたが「まさしくこの状況」であるのなら、一度、しっかりとヘルニアについて、勉強する必要があるでしょう。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

診断名は、保険を適用するために、最低限つけなければなりません。

従って、あやふやな状態でも、診断名がつかないよりは、診断名がついた方が、保険が適用されるため、患者さんにとっても助かるわけです。

こんな感じでついた診断名に対して、適切な改善方法を取れると思いますか？

このような事実を知らない人が多すぎます。
しかし、知らなければ健康を保つことなどできません。

あなたが、痛みや症状を取り除き、健康的な身体を身につけたいと思うのであれば、決しておろそかにしてはいけないところです。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

❖１０:膝の痛みを改善するためには原因を追究しなければどんな治療も…？

膝の痛みは原因を誤り治療をしてしまうと、大変なことになります。

良くあるパターンは、膝に水が溜まり、何度水を抜いても一向に良くならないということがあります。

このようなときに、整形外科医は、大抵の場合、人工関節を勧めるでしょう。

実際には西洋医学的には、それ以外方法がないから勧めるわけです。

しかし、キュアハウスでの症例ですが、筋力が低下したこ

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

とにより、水がたまりやすくなっているだけの場合がよくあります。

これは、水を抜くことよりも、筋力をつけることが先決です。

水は、

1. 筋力が落ちている場合
2. 筋肉が疲れている場合
3. 炎症がある場合

などにたまります。

どれも、患部を守るためにたまっているんです。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

水がたまりすぎて、皮膚がパンパンになり、関節を動かせないほどになった場合に、水を抜くと、すっかり治ったと思うほど楽になるわけです。

けれど、根本の水がたまる上記のような原因は改善できていません。

そのため、また再び膝に水がたまるようになるんです。

ということから、膝から水を抜いて楽になっている間に、しっかりと膝を動かし、筋肉がついてくれれば、嘘のように水はたまらなくなります。

当然痛みも消滅します。

このような場合に、手術をして人工関節にしてしまうと、

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

痛みは消えるかもしれませんが、関節の可動域は、一生元通りには戻らなくなります。

さらに、筋力が低下した現実も変わりません。

手術をした後には、積極的に膝の関節を動かして、他の関節との連携を取れるように、リハビリをしていかなければなりません。

けれど、手術をしてしまった人は、手術をすれば、元通りにスッキリと治るものだと信じて、受けることが多いと思います。

そのため、手術をしたのに、元のように動かすこともできず、筋疲労による痛みが現れるため、新たな痛みとも戦わなければならなくなるのです。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

このように、単純に膝の痛みには、この治療という流れではなく、どのような問題があって、膝に痛みが出ているのか？

しっかりと膝の痛みの原因を見極め、膝の痛み以上に原因を改善する方法を取る必要があるのです。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

❖１１：足腰の痛みの原因は変形性・・・？

先日、某テレビ局の某番組で、足腰の痛みの原因は？

ということをやっていました。

見た方はいらっしゃいますか？

膝や腰に痛みがあり、病院で検査をすると、一切異常は見られない。

けれど、痛みはなかなか取れない。

そんな痛みを、現在日本では、300 万から 400 万人も抱えている。

その原因が、意外にも膝や腰ではなく、股関節にあったという内容。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

あなたはどう感じましたか？

「あっ！！私の痛みは股関節なのかも？」と、整形外科へ駆け込みましたか？

実際に、番組では膝や腰が痛くとも、患者本人が股関節も検査をしてもらうように勧めていました。

検査をするのは自由ですし、ある程度全体をチェックすることはいいことだと思います。

けれど、番組では、股関節の問題は、そのような痛みを抱えている人は、股関節が破壊されている可能性があると言っていました。

ということは、国民の 300 万人以上の人が、股関節を人工

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

関節にしなければならないと、言っているように捉えられるような内容でした。

しかし、検査をしても異常がない腰やひざの痛みは、ほとんどの場合、筋肉の異常が問題になっていることが多いんです。

ですので、筋肉のストレッチをしたり、筋肉に軽い刺激の鍼灸を行うことで、意外なほど簡単に痛みを改善できることが非常に多くあります。

この番組では、そんな簡単なものではないように語っていましたが、最近は、不安をあおる番組が増えていて、非常に不愉快に感じます。

確かに、股関節が変形性股関節症になっていれば、腰や膝、

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

足首の痛みが出ることはあります。

けれど、300 万人以上もいるなんてことはありません。

まあ、整形外科としたら、これだけの患者さんを、人工関節に変えるような手術をしたら、かなり懐が温まるとは思いますが、手術をされて喜ぶ患者さんは、おそらくほんのほんの人握り。

０．１％いるかいないか？

というぐらいの数値だと思います。

自分自身の身体ですから、手術をするのもしないのも本人次第ですが、本当のところはどうなっているのか？

しっかり考えられるようになるといいですね！！

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

❖１２：手術が必要な膝や股関節の変形とは？

年齢とともにリスクが増える、変形性股関節症と変形性膝関節症。

けれど、年齢と関係なく、若い人でも、このような診断名を付けられ、手術を勧められる人が増えています。

これ、

1. 本当に変形しているんでしょうか？
2. 歪んでいるだけなのではないでしょうか？
3. 亜脱臼なのではないでしょうか？

変形であれば、レントゲンだけでも、明らかに骨の形が、

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

通常のものとは違って見えますので、誰でも判断できます。

けれど、炎症が多く、あまり鮮明に骨の状態がわからない場合には、何度かレントゲンを撮ったり、ＭＲＩを撮ったりして、本体の状態を確認する必要があります。

その結果、明らかに骨の変形があり、動かしても、その骨の変形により、関節の動く範囲が制限されていたり、その動きにより、痛みが出たりすれば、手術を考える必要があります。

ただ、変形は見えるけど、動かした時に、制限も痛みもない。

この場合は、手術する必要はこれっぽっちもありません。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

そして、痛みが出る度合いというのも、基準がないので難しい問題です。

本人の痛がりようが尋常じゃなければ、手術。

ある程度我慢できるようであれば、経過観察しながら、鍼灸などで、痛みを抑える治療を行っていく。

このようにしていけばいいと思います。

そして、問題は、2と3のケースです。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

❖１３:膝のたまる水は腫れですか？むくみですか？

腫れと聞くと痛い。

むくみと聞いても痛いという人もいれば、重い、つらいという人もいます。

どちらも痛いというイメージのある腫れとむくみ。

この違いって判りますか？

単純な答えとしては、炎症部位の上を覆っているむくみが腫れということになります。

水が溜まっていれば、すべてむくみ。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

けれど、その水が溜まる原因に炎症というものが含まれていれば、腫れということになるわけです。

例えば、膝に水がたまるということがよく起きますが、この水を病院では、簡単に抜いてしまいます。

けれど、この水は、あくまでも膝の関節内の問題を保護するために集まってきたむくみであって、抜き取ってしまっては、また溜めなければならない状態が来るのを待つだけになるわけです。

膝に水が溜まる意味を考えてみましょう。

よく軟骨がすり減っているとか、変形が起っているということが言われます。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

軟骨がすり減るのは、太ももの骨とスネの骨の感覚が狭くなっている状態を表します。

変形は、この骨と骨が擦り合っている内に、関節の形状が変わってしまったという状態です。

けれど、その状態は、体重オーバーが原因だったり、膝周辺の筋緊張が原因だったり、筋力低下が原因だったりします。

その場合、膝の水を抜いてしまったら、さらに関節間の隙間はなくなります。

なぜなら、膝周辺に水を溜めることで、関節間に隙間を設けていたわけですから。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

また、膝の靭帯が傷ついている時でも、今の靭帯では、膝関節を守ることができないと考えると、水を溜め、膝関節がぶれないように保護するわけです。

これまた水を抜いてしまえばどうなるか？

簡単なことですね！

靭帯が傷ついた状態はそのままで、代理で保護してくれていた水を抜いてしまえば、靭帯に負担がかかってしまい、痛みが強くなったり、押さえきれなくなった半月板が動きすぎてしまい、半月板損傷というもっと重症になってしまったりもするわけです。

ただただ、膝を動かさない期間が長すぎて、気づいたら膝にむくみが出ている場合もあります。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

これは、膝を曲げ伸ばしするための筋肉が衰弱してしまったため、いざという時に、動きと共に痛めてしまう可能性があります。

このような状態でも、身体は安全を求め、むくみを溜めておくことで、筋肉や関節の負担を最小限に抑えることをしようとしているわけです。

しかし、このようなむくみでさえ、意味が理解できていないと、病院で、

「膝が腫れて曲げ伸ばししにくい」

と言ってしまえば、何の躊躇もなく膝の水を抜かれてしまうかもしれません。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

その結果、残されたのは、膝を曲げ伸ばしするだけの筋力が無くなっているわけですから、動かすたびに痛みをつくることになり、炎症が起こってしまいます。

この炎症に対する水が再度溜まってくる。

このような事が繰り返されるのが、むくみと腫れの関係です。

けれど、この関係を知らない人が多すぎで、溜まったものを抜くことで解消する。

この感覚は非常に恐ろしいものです。

むくみも腫れも、体内にもともとある水分が、緊急的にそこに集まってきているだけであり、その分、どこかは水分

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

が足りなくなっているところができているわけです。

なのに、たまった水を抜くということを何度も繰り返していると、患部は治らないまま。

そればかりではなく、元々水のあった場所も乾燥し始め、炎症が起きてしまう可能性があるわけです。

その結果、風邪をひきやすくなったり胃痛やのどの痛み、目の痛みや頭痛などに発展しかねないのです。

この腫れとむくみの関係理解できたでしょうか？

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

❖１４：囲い灸について

本日は、最近、メール等でご質問が増えている、囲い灸について書きたいと思います。

私が、囲い灸を使うときは、以下の時です。

１．腫れているとき

２．むくみが強いとき（水溜りのような感じ）

３．痛む部位が広範囲で、一点に限定できないとき

４．内出血があるとき

５．胃炎を繰り返し胃が固くなってしまったとき

６．胃下垂・胃拡張・横隔膜下垂

どの場合にも共通するやり方として、名前の通り、周りを囲ってお**灸**を行う。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

例えば、膝に水がたまり、自力で水をひかせ痛み軽減を目指す場合。

市販のせんねん灸を使用し、膝の腫れをひかせることが可能です。

ちなみにせんねん灸とはこちらです。

[せんねん灸]

１．水がたまり腫れている範囲をチェックする。

２．その全範囲を覆うように、お灸を置く。

（お灸はお灸同士が当たらない程度に少しだけ離し、全体を覆う。）

３．囲ったお灸を一気に点火する。

４．１と２を、３～5 回繰り返す。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

（腫れている範囲が変わりますので、その都度、その腫れの大きさに合わせ、お灸の置く場所を変えていく。）

５．痛みが強い場合は、ここでアイシングを行う。

（冷湿布を痛い場所の上に貼り、その上から氷で１５～30 分間冷やす。氷は、ビニール袋に入れ（患部の大きさに合わせて氷の量を調整する）、袋の中で平らになるように置き、その氷の下１/３が浸かるぐらいの水を入れたものを当てる。）

６．まだ、腫れている場合は、１～５を繰り返す。

（一日に何度行っても OK!）

７．痛む部分が絞れてきたら、その場所にもお灸を行う。

（範囲が少し大きい場合は、痛みに対しても囲い灸を行う。）

なお、市販のお灸に関しては、若干火力が強く火傷の恐れがあります。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

従って、熱く感じたらすぐに外してください。

また、そのような火傷が起きた場合には、当方では責任を持てませんので、十分に気をつけて行ってください。

囲い灸は、急性でも慢性でも行えます。

また、膝の水以外にも、打撲や捻挫にも応用できますので、覚えておくと便利です。

なお、炎症性の痛み以外には、アイシングは必要ありません。

従って、むくみや胃下垂に関しては、状態が改善するまで、何度も囲い灸だけを繰り返すことになります。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

❖１５：膝の痛みが出るとたまる水の原因と改善策

膝の痛みとたまった水、そして病院で水を抜いてもらう。

しかし、水を抜いても、痛みは変わらない。

もしくは、すぐまた水がたまる。

このような悩みを持っている人は多いと思います。

特に、４０代後半以降の女性に、このような悩みが多いのではないでしょうか？

そして、膝の痛みを止めるために、水を抜きに病院へ通う

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

人も多いでしょう。

ところが、その水の原因と、抜いている意味がわかってい

ない人が多い。

そこで、今回は、この膝にたまる水と、その改善法につい

て解説していきます。

膝に溜まる水

”膝に痛みが出ると水がたまる。”

という考え方よりも、

膝に水がたまるから膝の痛みが出る。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

と思っている人が多い。

これは完全に誤っている考えです。

なぜなら、水は意味なくたまる事はありません。

たまる意味があるからたまるんです。

膝に問題があり、その問題に水が必要だから水がたまる

ということです。

膝の水がたまる理由

では、なぜ膝に水がたまるのか？というと、

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

1. 膝の筋力が低下した
2. 膝に炎症がある
3. 膝の関節が圧迫されている
4. 半月板がつぶれている

という原因が考えられます。

そして、このような原因に対して、水が必要だから水がたまるんです。

それぞれ、水がたまることで、

1. 筋肉の補助となる
2. 炎症の熱を下げることができる
3. 関節間を広げることができる
4. 半月板の負担を減らすことができる

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

という、膝の問題の改善ができるわけです。

膝の水を抜く理由

ところが、病院で膝の水を抜くと、このような手助けができなくなります。

それでは、膝の水は抜かない方が良いのか？

というと、そうでもありません。

膝の水を抜くのには理由があります。

あまりにも、膝の問題が強いと、水がたまり過ぎてしまい、皮膚がパンパンになってしまいます。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

皮膚が引き伸ばされてしまうと、皮膚がちぎれるような感覚が起きます。

これは、元々あった膝の問題以外に起きている痛みです。

この痛みが出ると、膝の屈伸運動ができなくなります。

屈伸運動ができなくなれば、筋力がどんどん低下していきます。

そのため、膝のたまった水を抜くことによって、膝の動きをしやすくするわけです。

ところが、大抵の人が、膝の水を抜くと、それで終わり。

膝の問題を改善するための対策も立てなければ、痛みが再

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

発しないように、なるべく膝の負担を減らそうとし過ぎて、

屈伸運動の制限をしてしまう。

このような行動を取ってしまうがために、膝の問題は改善

されず、筋力はさらに低下。

そのため、また水がたまってしまう。

という、ゴールのないリレーを繰り返してしまうのです。

膝の水を抜いた後の対策

それでは、膝の水を抜いた後に、

やっておかなければならない対策とは？

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

1. 膝の筋力を上げるためのトレーニングを行う
2. 炎症を抜くようなアイシングや抗炎症薬などで炎症を止める
3. 膝周りの筋肉の柔軟性を上げるようなストレッチや柔軟体操を行う
4. 体重を減らしながら、膝周りの筋力強化を行う

このような形で、膝の水を抜いた後にしっかりやらなければならないことがあるんです。

Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

もっと健康になるために

もっと詳しい健康情報をご希望の場合には、下記から、
全１０２ページ、販売価格１，９８０円

あなたの症状が治らない９つの理由

というレポートを無料でプレゼントさせていただいています。
このレポートを請求していただいた方は、健康に関する情報が、ご登録のメールアドレスに、毎日届くようになります。
このレポートとメルマガだけでも、十分にあなたの症状を改善するヒントを得られるような内容になっています。
こちらから無料で請求できますので、積極的にこの機会を利用してみてください。

レポート請求はこちらをクリック

↓↓↓

無料レポート申し込み

QR コードからも請求できます。

↓↓↓

作者：キュアハウス鍼灸治療院　院長　中村幸生
メールアドレス：info@curehouse.jp

★共に健康になり幸せな人生を歩むための学びをしていきませんか？：「キュアハウスの健康幸生塾」
http://curehouse.jp/blog/kouseijuku/

★どの健康情報とも全く違う視点であなたの症状を取り除く教材がそろっている：「キュアハウス健康情報館」
http://curehouse.biz/

★原因不明の症状を徹底的に解明し改善法を手に入れることができるブログ：「原因不明の痛みや病気を改善するたった３つの秘訣」
http://blog.livedoor.jp/curehouse/

★病院や治療院に何度通ってもなかなか治らない症状を専門とする鍼灸整体治療院：「キュアハウス鍼灸治療院」
http://www.curehouse.jp/

このレポートは、医療に頼らずに、自分自身で症状の原因を
見つけ出し、病院の無駄な待ち時間の間に、自ら症状を
改善できるような知識と技術をつかみ取っていただく
ためのヒントを掲載しています。

このレポートにより、あなたの将来における不安が少しでも
なくなれば幸いです。

株式会社キュアハウス
キュアハウス鍼灸治療院
院長 中村幸生