

### ケンスグループ

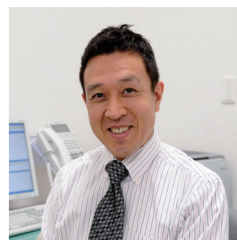
柳川クリニック  
みなとみらいケンスクリニック  
テイやながわ・癒しの樹

---

メディカルSPA 西鎌倉  
メディカルSPA 西鎌倉 鍼灸院  
メディカルSPA みなとみらい鍼灸院  
メディカルSPA みなとみらいカウンセリング

## ガン家系ってあるの？

医療法人社団 健生会 理事長  
柳川 健



### 「ガン家系ではない？」

ある程度のご年齢の方に内視鏡検査をお勧めすると、「私の家系はガン家系ではないから」と断られることがあります。ガン家系、その使い古された言葉に違和感を強く感じながら、肉親にガンの発症がない事で自分自身がガンにならないという保証はないという説明をすることがあります。

現在日本では生涯の内に二人に一人がガンになり、三人に一人がガンで亡くなります。したがってもはやガン家系などというものはないと考えた方が無難です。ナポレオンの家系に胃ガンで亡くなった人が多い事が、ガン家系という考え方の一つの証拠のように語り継がれています。実際、大腸ガンでも二親等以内に発病した人がいる場合、普通の人よりも若年で大腸ガンになる頻度が高いと言われています。しかし、大腸ガンは日本人女性のガン死亡原因のトップであり、誰でもなりうる病気である事を意識していなければなりません。

### 遺伝？環境？

家系という言葉を使う時、多くの方は遺伝性というものを意識していると思います。つまり、遺伝的にガンになりやすい、あるいはなりにくいという事が決められていると感じているのです。しかし、他の病気と同様に、遺

伝子が同じでも(一卵性双生児の場合)発病する人とならない人がいます。それは環境的な要素が重要である事を意味しています。生活習慣、特に食生活や嗜好品、あるいはその人の考え方などが影響していると考えられます。遺伝と環境とどちらがガンの発症に重要かと時に質問されます。ガンの種類にもよりますが、概ね遺伝子の影響三割、環境因子七割と一般的には言われています。

発症すると根治させる事が困難なガンもありますが、胃ガンや大腸ガンのように早期発見すれば根治させる可能性が高いガンも少なくありません。定期的な内視鏡検査による早期発見がとても重要です。みなさんも胃と大腸の内視鏡検査を定期的にお受け下さい。

### ■ ティやながわ・癒しの樹

#### 認知症でも、ともに楽しく

猛暑の夏が過ぎ、少し心地よい秋風の吹く時節を迎えました。

ティやながわが扇ヶ谷へ移転し、3カ月以上過ぎました。6月の移行時には利用者も少なかり杞憂いたしました。7月になって利用希望者が急増してきて、現在木曜日、土曜

日を除きおかげさまで定員に近い状態になっています。

ティやながわでは、認知症の方も含め、いろいろな介護度の方が、混合で一緒に楽しんでいきます。

開設以来、6年間週3回ご利用になっているAさん、一人暮らしでとてもしっかりしているように思われます。自宅の浴室が使えないため、毎回入浴されます。ところが自分も一度もお風呂に入ってもらったことがないと主張します。入浴の事は職員間で禁句です。郷里の話、子供時代の事などの記憶はよく、毎回繰り返し話して話し、皆さんの話題のきっかけを作ってくれます。

男性のBさん、書道がとてもお上手でいろいろ書いていただきます。壁面に掲示しますが、ご自分が書いたものがどうかすぐに忘れてしまいます。あれ、僕が書いたのですか・・・というも首を傾げています。

Cさん・作話がとてもお上手です。季節ごとに素敵な洋服を着てきます。素敵ですねと褒めると、洋裁していたから全部自分で仕立てたのよといういま。時々背中に値札がついています。朝到着すると、もうここには来たくないから1〜2ヶ月休もうと思ってるのよといっています。ところが帰るころになると今日はとても楽しかったわ・・・今度はいつ来るのかしらとなります。

このように認知症の人でもいろいろな症状の人がご利用ですが、いつも皆さんと一緒にワイワイ、がやがやと楽しく過ごしています。

涼しくなりますと、散歩の時間も範囲も増えてくると思います。車椅子の方も一緒に散歩します。デイへ参加して一日を楽しく過ごし、長生きをしましょう。

## 外反母趾とは…

### カイロプラクティックの施術

今月は、カイロプラクターの小鍛冶が担当いたします。

### カイロプラクティックとは

カイロプラクティックとは、一言で申し上げますと、症状、年齢等に合わせ、メスや、薬物を使わず、手技(徒手)を持って、体から自然治癒力を引き出し症状を改善させる治療法です。決して骨をボキバキするようなことはなく、体にやさしい治療法を行います。ご安心ください。

最近非常に下肢(股関節から下)に異常を訴える方が多く見られます。それは文化の発達とともに生活様式が欧米化している事が原因とも言われております。そこで、今回は外反母趾について述べてみたいと思います。

### 外反母趾とは…

別名「バニオン」とも呼ばれております。足の第一指(親指)の付け根の骨が変形して外側に突き出た症状です。親指が小指側の方に曲がり、痛みや腫れが生じて歩行が困難になる場合もあります。因みに、外反母趾…一度は耳にしたことがある人は多いかと思えます。

しかし、この症状名が知られて来たのは、この足の障害が近年になって急激に増加傾向にあるからなのです。

昔の人に比べると、はだして歩いたり、足の指を使ったりする事は少なくなってきたております。その為に、足の指の筋肉や靭帯などが衰えて外反母趾になる人が多いことはいなめません。

### 〈症状と原因〉

#### ① ハイヒール説

ハイヒールなど履く女性に多いと言われます。先の細いハイヒールを履くことで足がつかれ足の甲の筋肉が衰えやすいためです。つまり、足の親指の間接が亜脱臼して親指の付け根が突き出るにより痛みや腫れが生じます。

### 《足形と外反母趾との関係について》

足形は3種に分類されます。

- (1) エジプト型  
親指が他の指より長いタイプ
- (2) ギリシャ型  
人差し指(第二指)が親指より長いタイプ
- (3) 正方形型  
足の指(親指から小指まで)長さがほとんど同じタイプ

日本人の多くは、足の親指が他の指より長いエジプト型に属します。ところが、このエジプト型は先の細い靴を履くと親指が圧迫される為外反母趾になりやすいという特徴をもっております。

### ② 遺伝説

生まれつき足の甲の筋肉が衰えていたり、すでに足のアーチの構造がなんらかの原因があつてくずれている人。アフリカの一民族の中に素足族(はだし)がおります。この素足族のほとんどが外反母趾であると言つことも事実です。

この様な観点から外反母趾は遺伝的要素もあるのではないかと言つ説もありません。

### ③ 男性と外反母趾との関係説

腰痛(例えば脊柱管狭窄症)の病気が影響して、足の筋肉が衰え外反母趾になると言つ説もあります。

### 〈予防策について〉

- (1) ハイヒールの選び方  
余り先の細いものや踵の高いもの(5センチ位が限度)
- (2) 靴を履いて歩いた時両側がピツタリ合うもの。
- (3) 足先があたらないもの  
靴を履いた時5〜10ミリ位足先に余裕のあるもの(捨て寸のあるもの)

### 《姿勢》

胸を軽く張って、あごを引き、背すじを伸ばしてお尻に軽く力を入れ左右の足に体重が均等にかかる様にします。

### 《歩き方》

- (1) 上体を少し前傾に取り足の親指から中指で地面を蹴る様にして膝を軽く曲げて前に出る様にします。
- (2) 踵がしっかりと着地したら体重もそれにのついて移動する。特にハイヒール等を履いて歩く時は、この様な姿勢や歩

### 《自分で出来る改善等について》

- (1) ホームラン体操  
I・足の親指と親指間に幅広の輪ゴム(輪ゴムを束ねても可)を引っかけて、左右に無理のない範囲で引っ張る。  
1セット10〜20回1日3回  
II・タオルのたぐり寄せ足指先でタオルをたぐり寄せる方法1日3回  
III・指図し  
足の指の股に指を入れ指先を回す。(右足は左手、左足は右手)

みなとみらい鍼灸院	みなとみらいカウンセリング
横浜市中央区桜木町 1-1-7 TOC みなとみらい 3F 医療モール内 <a href="http://www.medi-spa.jp/minatomirai/">http://www.medi-spa.jp/minatomirai/</a>	
TEL.045-263-6848	TEL.045-651-2588
<b>営業時間</b> 月～金-11:00～19:00 (最終受付) 土・日-9:00～17:00 (最終受付) ※新規の場合、平日の最終受付は 18:30 となります。	<b>営業時間</b> 11:00～19:00 (最終受付 18:00)
<b>定休日</b> 祝日	<b>営業日</b> 月・第1・2・3 水・第2・3・5 木・第2・4 土・第1・3 <b>定休日</b> 日曜・祝日

メディカルSPA西鎌倉
鎌倉市西鎌倉 1-18-3 TEL .0467-33-0121 (施術・セミナーなどの受付はこちらまでご連絡下さい)
<b>営業時間</b> *予約制 平日 午前9:00～19:00 (最終受付19:00) 日・祝 午前9:00～17:00 (最終受付17:00)
<b>定休日</b> 第4・5日曜日(カフェは日祝休みです) <a href="http://www.medi-spa.jp/kamakura/">http://www.medi-spa.jp/kamakura/</a>

出張施術  
ご案内

当店では、ご自宅・オフィスにお伺いして各種代替医療の施術を行っております。療養中の方・来店が困難な方・妊婦さん・小さなお子様がいらっしゃるお母さまなどにご好評いただいております。

**施術メニュー**  
アロマセラピー リンパドレナージュ カイロプラクティック オステオパシー ヘッドSPA  
鍼・灸・指圧マッサージ (病状によっては健康保険で治療が受けられます。)  
※出張施術は基本的に女性を対象に行っておりますが、療養中等の理由でご来店になれない男性の方もご対応させていただきます。

**施術時間** 料金：30分～ 料金は各施術によって異なります。施術料金のほかに別途出張料を頂戴いたします。

**出張エリア** 鎌倉市 藤沢市 横浜市栄区 ※他地域の方でもご相談に応じます。

**出張料金** 施術料金のほかに別途、出張料を頂戴いたします。  
\*施術は完全予約制となります

柳川クリニック
鎌倉市西鎌倉 1-18-3 TEL .0467-33-0857 FAX .0467-33-1229
<b>診療時間</b> *予約制 【月～日】午前9:00～午後12:00 【月火水金】午後16:00～19:00
<b>休日</b> 祝日・第4日曜日 9月・2日(日)・17日(月)・22日(土)・23日(日)・30日(日) 10月・8日(月)・28日(日)
<b>診療科目</b> 一般内科 胃腸内科 消化器内科 漢方内科 心療内科 呼吸器内科 循環器内科 <b>内視鏡検査</b> *予約制 胃カメラ・大腸カメラ <a href="http://www.kens-clinic.jp/kamakura/">http://www.kens-clinic.jp/kamakura/</a>

みなとみらいケンスクリニック
横浜市中央区桜木町 1-1-7 TOC みなとみらい 3F 医療モール内 TEL .045-651-2588 FAX .045-650-1136
<b>診療時間</b> *予約制 【月～日】午前10:00～午後13:30 【月～金】午後17:00～19:00
<b>休日</b> 祝日 9月・17日(月)・22日(土) 10月・8日(月)・22日(月)
<b>診療科目</b> 一般内科 胃腸内科 消化器内科 漢方内科 心療内科 呼吸器内科 循環器内科 <b>内視鏡検査</b> *予約制 胃カメラ・大腸カメラ <a href="http://www.kens-clinic.jp/minatomirai/">http://www.kens-clinic.jp/minatomirai/</a>

テイやながわ・癒しの樹
〒248-0011 神奈川県鎌倉市扇ヶ谷 4-1-15 TEL .0467-61-1780 FAX .0467-61-1781
<b>定休日</b> 日曜日(祝日は営業いたします)
*見学は随時行なっております。 お気軽にお問い合わせ下さい。