

果たして7月31日に兼城は
沖繩へ3年ぶりに帰省できたの
か・・・

来月号でまたご報告いたしますね
(^^)

そして、暑い日々がまだまだ続き
ますが
皆さん体調は大丈夫でしょうか？

暑い時に欲しくなるのは
冷たい飲み物ですよ〜！

私も暑い時には、氷をたくさん
入れて、冷たい飲み物を飲みます
が

実は、水分をたくさん取り
冷たい飲み物により

ある臓器に負担がかかり
それによって腰痛になる場合
があるんです！

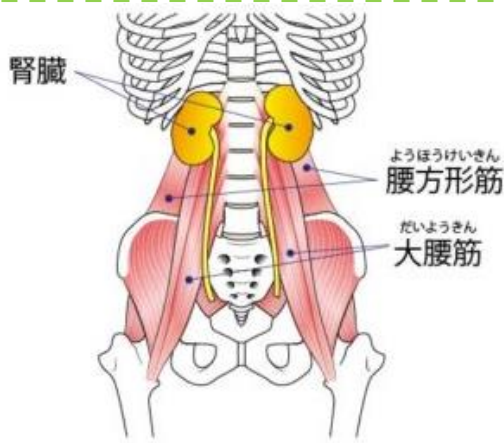
その臓器とは「腎臓」です！
腎臓は血液を、ろ過して
いらぬものを尿として外に出す
大事な役割を担っています

水分代謝に関しても、腎臓が役割を
果たしています。

夏の暑い時期は
常温よりも冷たい水分を多く摂取
しがちなため
腎臓に負担がかかってしまいます。

では、腎臓がどのように腰痛に
影響するか、ということなのですが

腰痛に関係する、腰の前側から
支えている大腰筋（だいやうきん）
という筋肉があります。



この大腰筋と腎臓が、密着しており
さらに、腎臓は呼吸をするだけでも
数センチ動くといわれていますので

腎臓に負担がかかると

その位置が少し下に下がることで
大腰筋を引っ張ってしまい
大腰筋が、緊張してしまいます。
（硬くなる）

電動ベッドで、仰向けになった

際に
私が毎回、バンザイをしてくださ
い！と

両手の長さをチェックしています
が

これは、大腰筋の左右の緊張差を
見ています。

バンザイで腕が伸びていない側
（短い側）の大腰筋が緊張している
（硬くなっている）ということが
分かります。

大腰筋は、体を支えるうえで
重要な筋肉であり、さらに強い筋肉
であるため

この大腰筋の左右の緊張差がある
と

体全体のバランスを崩し
結果、腰に負担がかかり腰痛や
ギックリ腰になる、一つの原因で
す。

姿勢の悪さにより

身体の歪みが起こり、大腰筋も緊張
し、腰痛になる割合が多いと
私は感じていますが

腎臓への負担から大腰筋の緊張状
態を作り

腰痛を引き起こすこともあります
ので

冷たい飲み物だけではなく
温かい飲み物も飲んだり

冷房で涼しい部屋にいることも
多くなると思いますので

お風呂でゆっくり身体を温めるこ
とも意識して生活しましょう！