

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！

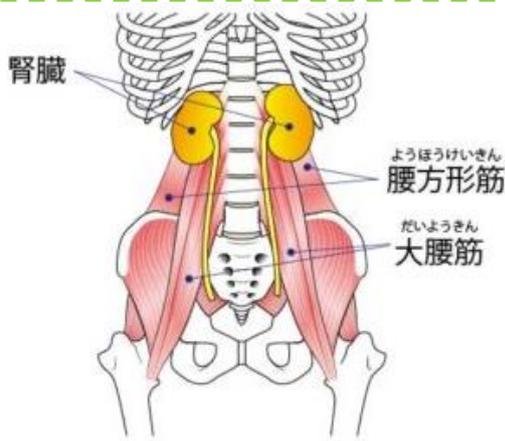
その臓器とは「腎臓」です！  
腎臓は血液を、ろ過して  
いらぬものを尿として外に出す  
大事な役割を担っています

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

腰痛に係る、腰の前側から  
支えている大腰筋（だいようきん）  
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！