

## 1. マスク肩こり 増加中 (古川ぶんと)

今年は「新型コロナに始まり新型コロナで終わる」、そんな一年になりました。

日常生活でのマスクが当たり前となり、最初は息苦しいと感じたマスクも、オシャレなデザイン、スポーツ用のマスク、アベノマスク(!)など、様々なタイプのものが登場しました。

マスク常用化と並行して、マスク生活が大きな原因となっていると思われる疾患が増えています。私はこれを『マスク病』と命名し、現在施術にあたっています。

さて、マスク病とは何でしょうか？

私は顎関節症、もしくは前首部緊張型の肩こりであると考えており、コロナ禍におけるストレス反応のひとつだと捉えています。

みなさんは「噛みグセ」というものを聞いたことがありますか？

就寝時だけでなく、普段の日常のなかでも無意識に歯を食いしばっている状態のことです。

寝ている時に激しい様相を呈すと「歯ぎしり」と呼ばれます。

口内のほおの内側に歯型が付いていれば、「噛みグセ」がある証拠になりますし、舌を出して下の側面に歯型が付いているのも同様です。

これらはストレス症状のひとつであり、長期間放置すると顎関節症になり、開口障害や痛み、頭痛、睡眠障害となっていきます。

コロナ禍の現在、コロナウイルス感染への恐怖、必要以上の消毒、見えない先行き不安、他人と触れ合わないよう、近づかないような不自然な生活様式に、われわれのカラダと心は追い付いていないはずです。

これは未知であり初体験の出来事。見えないウイルスがどこにいるのか、自分は感染しているのか、感染する危険性はないのかと絶えず緊張感をもって生活しています。

はたして今までこれほどのストレス生活を強いられたことがあったでしょうか。

実際、自宅に帰ってマスクを外したときの爽快さは誰もが感じることでしょ。

ということは、マスクをし続けるということ自体、顔や耳に常時刺激が与えられているということです。

脳や心で感じる危機意識と肌で感じるマスク圧力。

この二つがストレスという形で、知らぬ間に顔と前首部の筋肉を緊張させ、肩こりとそれに伴う関連症状を生み出しているのです。

また、胸骨周囲の筋肉を触って強い痛みがある方は呼吸が浅くなっている可能性があります。マスクをしていると低酸素状態になるわけですから、胸筋が過緊張して猫背になり、それだけでも呼吸が浅くなり次第に生気が失われていきます。

新型コロナの終息がいつになるか誰も分からない現状、この先数年間はマスク生活の日常を強いられます。

マスク生活を快適に送るためにも、マスク病にならないようセルフケアしていかなければなりません。

まずは、①前首部を伸ばすストレッチ②あご周囲のセルフマッサージ③胸骨マッサージがもっともおすすめできるセルフケアになります。(次ページ写真参照)

## 2. お正月休みのお知らせ (新年は4日より通常通り診療いたします)

	午前の部	午後の部
12月30日(水)	12時半まで受付	休み
12月31日(木) ～ 1月3日(日)	<b>お正月休み</b>	

今年もあと少し。年末に向けてしっかりとカゼ対策を行い、のんびりとしたお正月を迎えましょう。皆様におかれましては、体調管理に十分お気をつけください。

## 3. 健康保険取扱いに関するお知らせ

当院受診後、各保険組合様からケガの原因、状況、治療内容に関するアンケート様式の書類(照会書)が届く場合があります。

診療に関する資料を保管してありますので、必ず当院までメール、お電話にて再確認のうえ、正確に回答をしていただくようお願いいたします。(提出内容に不備があると健康保険不適用になるため、後日自費治療扱いとして清算していただくことがあります)

## 4. マスク病のセルフケア



(東京ドームにて野球観戦)



(天祖神社祭礼・みこし)



(ボルダリング初体験)

### 【編集後記】

タンパク質補充のため、月に2、3回のペースで焼肉屋さんに行きます。お肉を美味しく焼くためのコツは「肉汁をこぼさないようにして焼く」。肉汁を生き血と思っている人も多いようですが、肉汁の赤味は血の色ではありません。その正体は、ミオグロビンといううまみ成分を含むタンパク質です。ですから、ご丁寧に肉汁を払って食べるなんてご法度、ササっとあぶるようにして食べるのが正解！また、過熱時間を少なくすると酸化しにくいので、体内で老化物質が生成されにくくなるメリットもあります。ぜひお試しあれ。(古川)

随時 ▶ [ぶんと院長ブログ](http://blog.livedoor.jp/sophia_bone_setters/) [http://blog.livedoor.jp/sophia\\_bone\\_setters/](http://blog.livedoor.jp/sophia_bone_setters/)

更新中！▶ [僕たち愉快的な治療家集団\(スタッフブログ\)](http://ameblo.jp/sophia-bone-setters/) <http://ameblo.jp/sophia-bone-setters/>

**保険診療休診 木曜、土曜午後／日曜日 電話 03-3314-1276**

(祝日も12時半まで受付しています) HPは [ソフィア整骨院](#) で [検索](#)