

わかさ

2010

6

550円

しびれ外来
のある病医院リストと
問診メモつき

腰手足

のしびれ

神経痛もマヒ

ふるえも治る
ビックリ
新療法



特別付録

しびれ撃退ツボが一目で特製シート

- * 手足や顔・お尻に起るしびれの原因は脳梗塞など大病の恐れ緊急診断
- * 足腰のしびれの原因椎間板ヘルニアと脊柱管狭窄症の最もいい治し方
- * 足のつけ根のしびれ股関節痛の前兆で激痛に悩む人でも続々治った体操は太もも倒し
- * 手のしびれなら手指の肩・ひじなら速効性抜群のしびれ撃退ツボ

治療
地図

特別付録

しびれ知らずになる!
特製10カ条カレンダー

- * 脳梗塞による手足のしびれやマヒは血流アップが一番血管ほぐしと小指リング多数なら回復者多数
- * 後ろ首や腕がしびれて頸椎症の疑い大で枕押しつまみで治る人続出
- * お尻やしびれが激しく坐骨神経痛がらくに改善! 神経マイオフィット
- * まぶたの顔面のマヒこむら返りの帯状疱疹後神経の不調をベスト療法

別冊付録

頻尿尿もれがスッキリ痔も便秘も一掃! 下半身の悩み解決! 事典

高脂血 動脈硬化を強力に防ぐと国立大が研究!
龍馬を生んだ土佐の秘伝の発酵茶 碁石茶

関節軟骨の再生を促す四種の 栄養が豊富な「新軟骨サプリ」で 頸椎症の改善する人が続出

中野クリニック院長
なかのまさひと
中野正人

関節軟骨は年々 ともに衰えていく

頸椎症の改善には、頸椎を構成する七つの椎骨の間にある椎間板という軟骨を強化することも重要です。というのも、頸椎症の原因の一つに、頸椎の椎間

板の衰えがあるからです。

軟骨の一種である椎間板は柔軟性の高い組織で、骨どうしが直接ぶつかり合うのを防いだり、外部から骨に加わる衝撃を和らげたりするクッションの役割を担っています。

しかし、椎間板の柔軟性は年

とともに失われ、すり減って

いきます。そう

なると、骨どう

しが直接ぶつか

り合ったり、軟

骨の破片が飛び

散って関節周辺

を刺激したりし

ます。その結

果、椎骨にトゲ

(骨棘)が生じ

て、頸椎周辺を

通る神経を刺激

するようにな

り、頸椎症のし

びれや痛みを招

くのです。

軟骨栄養は甲殻類や 鶏軟骨などで補える

椎間板を強化するに当たって私がおすすめるのが、軟骨を強めるのに役立つ四つの栄養、つまり、グルコサミン、コラーゲン、ビタミンC、コエンザイムQ10(以下、Q10)を補うことです。

軟骨は約八割を占める水分を除けば、主にコラーゲンとプロテオグリカン(ムコ多糖類)の二つで成り立っています。

コラーゲンを口からとると分解して吸収され、軟骨の形成に使われます。グルコサミンは、プロテオグリカンの構成成分の一つで、軟骨の強度や滑らかさを正常に保つように働きます。

なお、コラーゲンとグルコサミンは、軟骨組織において、プロテオグリカンやコラーゲンを作り出す軟骨細胞の働きを活性化させることもわかっています。

ビタミンCは、軟骨強化に直

接働くわけではありませんが、体内でコラーゲンが合成されるときに必要で、軟骨強化に間接的に働きます。最後のQ10は、細胞がエネルギーを作り出し、筋肉や内臓を活動的にする栄養です。Q10が体内に十分にあれば、軟骨細胞の働きも活性化し、軟骨強化に役立つのです。

それぞれの栄養が豊富な食品に、グルコサミンではカニやエビの甲殻や殻、コラーゲンでは鶏軟骨やカレイ・ヒラメなどの魚、ビタミンCでは緑黄色野菜や柑橘類、Q10では牛肉・ブロッコリー・イワシなどがあります。ただ、これらの食品を毎日食べるのは難しいと思います。最近では、これら四種の栄養が一手にとれる「新軟骨サプリ」ともいえるべき栄養補助食品が、ドラッグストアや通信販売で市販されているので、これらを利用してもいいでしょう。

実際、こうした栄養補助食品をとることで、頸椎症のしびれや痛みの改善する人が続出しています。そればかりか、腰痛やひざ痛などの関節痛が改善する例も多く見られます。こうした症状に悩む人は、一度、新軟骨サプリを試してみてください。

軟骨強化に 役立つ食品



軟骨強化栄養を積極的にとろう

重い頸椎症で仕事を辞めたが、 四カ月とつた新軟骨サプリで回 復し、首と肩の痛みも大幅改善

わかさ
医学研究班

長時間のパソコン作業 で首の痛み悩んだ

東京都に住む主婦の蛭田由美子さん（五十三歳）は三十歳を過ぎてから、金融関係の事務の仕事に就いてきました。ただ、そこでの業務はすべてパソコンで行うため、長時間、うつむき姿勢を取るようになったそうです。



新軟骨サプリで頸椎症の痛みが大幅改善

「徐々に仕事の量が増え、勤務年を取るとある程度誰にでも起こってくるものだからと、特に治療はせず、鎮痛薬と湿布薬を処方してくれただけでした」

しかし、処方された薬はいずれもほとんど効果はな

時間も長くなっていったせいか、しばらくすると腰痛に悩まされるようになりました。そして、数年がたつころには首と肩にも痛みやこり、重だるさが出はじめたのです

整形外科を受診したところ、医師から、「頸椎（首の骨）の五番めの椎骨と六番めの椎骨の間に変形が見られる」と、頸椎症の診断を受けたのです。

同時に、こうした骨の異常は年を取るとある程度誰にでも起こってくるものだからと、特に治療はせず、鎮痛薬と湿布薬を処方してくれただけでした

「ところが、会社を辞めてからはさらに状態が悪化し、一年後には、両腕にも痛みとこわばりを感じるようになりました」

長年悩んだ 腰痛も改善した

そんなとき、蛭田さんの自宅近くに、整形外科が新たに開業しました。ワラにもすがる思いでそこを受診し、それまでの経緯を話したところ、医師から新軟骨サプリを紹介されました。今から二年前のことです。

「早速試してみようと、すぐに新軟骨サプリを入手し、朝食後

に一袋、夜寝る前に一袋とりつけました」

効果はなかなか出ませんでした。が、何をやってもよくなるらない今、新軟骨サプリを信じるしかない」と、根気よくとりつづけたそうです。そのおかげで、四カ月が過ぎたころには効果が実感できるようになりました。

手のこわばりが消えた蛭田由美子さん

