

スマホ指にご注意を！

鍼灸師
坪内 英理子

新型コロナウイルスを想定した新しい生活様式には慣れてきたでしょうか。うつさない、もらわない生活様式として、平日のテレワークだけでなく休日も室内で過ごす、そんな方も多いでしょう。屋外でのアクティビティを制限された中で、息抜きや発散はSNSやネットサーフィン、友人とのZoom飲み会、YouTubeを観るなど、スマホやタブレットなどに触れる機会が今まで以上に増えている人も多いのではないのでしょうか。

最近のスマホは大画面で高画質のため動画の視聴やゲームの操作がしやすくなった一方で、大画面化などの性能の向上に付随して、スマホの重量も上がってきています。スマホを支える手の負担はもちろん、フリック・スワイプに必要な指の動作も大きくなり、特に親指の負担が大きくなっています。そうしたことからスマホが原因での腱鞘炎（＝スマホ指）が増えてきています。

等、今までと違った習慣を増やしてみてもいいかもしれません。そうはいつでも仕事でどうしてもスマホを触ることが多いなどで、スマホを使用する頻度を減らす努力はしても、指が痛くなり仕事に支障が出てしまう…。そういった場合、きっと鍼灸治療が力になれますよ！

病院の場合は痛み止めの処方や、痛みが強い場合には手に直接注射をすることがあります。鍼灸治療ではお身体全体を診させていただき、原因となっているコリや動作をあなたと一緒に考えさせていただきます。普段の生活習慣・動作が今の体の状態を作っているため、どういった生活習慣・動作が痛みにかかわっているのかなどをくわしく問診をさせていただきます。



手と心配せずにいらしてください。スマホ指のような腱鞘炎の治療では1本ずつ、鍼の効果を確かめながら5本前後の鍼で治療が終了することも良くあります。余計な刺激で治療効果を妨げないためにも、しっかりと効果が出た時点で治療の終了をさせていただきます。

また、手の痛みにお悩みの腱鞘炎の方だけでなく、ばね指の方も、鍼灸治療にいらしてよくなる方も多いですよ！

当院は鍼数が少なく、やさしい刺激の治療を行っています。鍼が初めての方も是非、安心して鍼治療にいらしてください。こんなことも鍼の適応かしらう？といったお悩みにも、ぜひ一度いらしてご相談いただければと思います。

メディカルスパ西鎌倉



住所 鎌倉市西鎌倉1-18-3
TEL 0467-33-0121
営業時間 9:00~18:00 (最終受付) *予約制
休診日 日曜・祝日
施術メニュー
 鍼灸 (一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸)
 心理カウンセリング 医療リンパドレナージ ヨガ
 アロマセラピー カイロプラクティック オステオパシー
HP <https://www.medi-spa.jp/kamakura/>

メディカルスパみなとみらい



住所 横浜市中区桜木町1-1-7 コレットマーレ3F
 医療モール内
TEL 045-263-6848 (鍼灸院)
 045-651-2588 (カウンセリング)
営業時間 *予約制
 [月~金] 11:00~19:00 (最終受付)
 [土・日] 10:00~18:00 (最終受付)
休診日 祝日
施術メニュー
 鍼灸 (一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸)
 心理カウンセリング
HP <https://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

メディカルスパもみじ坂



住所 横浜市中区花咲町3-103-3 ベイビュー横浜2F
TEL 045-567-6848
営業時間 *予約制
 [月~金] 11:00~19:30 (最終受付)
 [土・日・祝] 10:00~18:00 (最終受付)
休診日 不定休
施術メニュー
 鍼灸 (一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸)
 医療リンパドレナージ
HP <https://www.kens-clinic.jp/momijizaka/>